سلمان سلیم 03067163117

لڑکیوں کی ڈائری

ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ اسے صابر چوہدری نے لکھا ہے!

صابر چوہدری (ماہرِ نفسیات)

ختم نبوت ﷺ زندہ باد — عظمت صحابہ زندہ باد

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈمن "اردو بکس" آپ سے مخاطب ہے۔

آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:

- گروپ میں صرف اردو کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویو ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈمن کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی، غیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کر کے کاروائی عمل میں لائی جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی، فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ سے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈمن سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخ رسول، گستاخ امہات المؤمنین، گستاخ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پروپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی و ذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے فری آف کاسٹ وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفیکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا تاریخی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈمن سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے۔

0306-7163117	0343-7008883	0333-8033313
محمد سلمان سلیم	پاکستان زندہ باد	[illegible]
پاکستان زندہ باد		پاکستان پائندہ باد

اللہ تبارک و تعالیٰ ہم سب کا حامی و ناصر ہو

محمد سلمان سلیم 03067163117

لڑکیوں کی ڈائری

ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ اسے صابر چوہدری نے لکھا ہے!

محمد سلمان سلیم
واٹس ایپ نمبر 03067163117

صابر چوہدری (ماہرِ نفسیات)

علم و عرفان پبلشرز
الحمد مارکیٹ، 40- اُردو بازار، لاہور۔
فون: 37352332'37232336 فیکس: 37223584
www:ilmoirfanpublishers.com
E-mail:ilmoirfanpublishers1@gmail.com

یاد رکھنے کی بات۔۔۔

زندگی میں تعلق ہوتا ہے۔۔۔
تعلق میں زندگی نہیں ہوتی۔۔۔
کچھ لوگ غلطی سے تعلق کو زندگی سمجھ بیٹھتے ہیں۔۔۔
تعلق ٹوٹنے پر۔۔۔ خود بھی ٹوٹ جاتے ہیں۔۔۔
اسی طرح
زندگی میں محبت ہوتی ہے۔۔۔
محبت میں زندگی نہیں ہوتی۔۔۔
زندگی میں حادثہ ہوتا ہے۔۔۔
حادثے میں زندگی نہیں ہوتی۔۔۔
زندگی میں درد ہوتا ہے۔۔۔
درد میں زندگی نہیں ہوتی۔۔۔
کچھ بھی ختم ہونے سے۔۔۔
زندگی ختم نہیں ہوتی۔۔۔

لڑکیوں کی ڈائری کیا ہے؟۔۔۔

دنیا میں خودکشی کرنے والے لڑکوں کی تعداد خودکشی کرنے والی لڑکیوں کی تعداد سے بہت زیادہ ہے۔ جبکہ دیکھا جائے تو پوری دنیا میں ٹوٹی ہوئی لڑکیوں کی تعداد ٹوٹے ہوئے لڑکوں کی تعداد سے بہت زیادہ ہے۔

دل کا ٹوٹنا اگر خودکشی کی سب سے بڑی وجہ ہے تو پھر ایسا کیا ہے کہ ٹوٹے ہوئے لڑکے خود کو ختم کر لیتے ہیں جبکہ ٹوٹی ہوئی لڑکیاں زندہ رہتی ہیں؟ بطور ماہر نفسیات میرے مطابق لڑکیاں خود کو ظاہری طور پر تو زندہ رکھتی ہیں مگر وہ اپنا اندر مار لیتی ہیں۔

لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد نا صرف مجھے پڑھتی اور پسند کرتی ہے بلکہ میری بات سمجھتی اور مانتی بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بے شمار اندر سے مری ہوئی لڑکیاں زندگی کی تلاش میں میرے پاس آتیں ہیں۔ کچھ خود چل کر تو کچھ کو کوئی پیارا لے آتا ہے۔ مگر زندگی کی متلاشی بے شمار ایسی لڑکیاں بھی ہیں جو مجھ تک نہیں پہنچ پاتیں۔ اس لئے میں اپنی تحریریں کے زریعے سے ان تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہوں تا کہ وہ اندر سے زندہ ہو سکیں۔

آپ کا ماہر نفسیات۔۔۔ صابر چوہدری۔۔۔

یکم جنوری 2020ء۔۔۔ لاہور

0345-4060430

لکھنے کی فینٹسی ---

میں لکھنا چاہتا تھا۔ مگر۔۔۔

بوڑھا ہو کر۔ میری خواہش تھی۔ نہیں خواہش نہیں۔ خواب تھا۔ نہیں خواب بھی نہیں۔ خواہش اور خواب کے الفاظ مل کر بھی میری چاہت کا اظہار نہیں کر پا رہے۔ وہ کیا ہوتا ہے؟ جب آپ کوئی خواہش پالتے ہیں۔ اسے پانی دیتے ہیں۔ آنکھوں میں خواب دیکھنے کی بجائے۔ کسی خواب میں اپنی آنکھیں رکھ دیتے ہیں۔ کسی چھوٹے سے کینوس پر بڑی سی پینٹنگ بناتے ہیں۔ جہاں دل کیا گھر بنا دیا۔ جہاں دل کیا اس کی دیواروں پر بیلیں لٹا دیں۔ جتنی دل کیا۔ اتنی بند کھڑکیاں بنا کر دروازہ کھلا چھوڑ دیا۔ جہاں دل کیا پہاڑ بنا دیے۔ جہاں دل کیا درخت۔ جہاں دل کیا۔ پہاڑ اور درختوں کے پیچھے۔ سورج کو آدھا بنا کر آدھا چھپا دیا۔

بالکل ویسے ہی جیسے کوئی فینٹسی ہوتی ہے۔ جس میں آپ اپنی مرضی کے رنگ اور روشنیاں بھرتے ہیں۔ جہاں لکھنا میری فینٹسی تھی وہیں کہاں اور کب لکھنا ہے؟ یہ بھی میری فینٹسی میں شامل تھا۔ میں نے بتایا نا کہ میں لکھنا چاہتا تھا مگر میری فینٹسی تھی کہ جب میں بوڑھا ہو جاؤں تو تب لکھوں۔ جب میرے پاس کرنے کو کچھ بھی نہ رہے۔ حتانکہ محبت بھی۔۔۔

کھڑکی کے پاس۔۔۔ پین اور پیپر ہاتھ میں لئے۔۔۔ روکنگ چیئر پر کافی پیتے۔۔۔ کھڑکی

سے باہر دیکھتے ہوئے۔ پہاڑوں میں واقع اپنے لکڑی کے گھر میں بیٹھ کر لکھوں۔ وہ گھر جو کسی جھیل کے کنارے ہو۔ ایسی جھیل کے کنارے جو پہاڑوں سے جڑی ہو۔ جس میں بطخیں تیرتیں ہوں۔ ایک منٹ ٹھہریں۔ کیا آپ کو نہیں پتا کہ مجھے بطخیں بہت اچھی لگتی ہیں نہیں۔ اچھا تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو میرے بارے میں ابھی کچھ بھی نہیں پتا۔ بطخوں کو بریڈ کھلانا مجھے خود بریڈ کھانے سے زیادہ مزہ دیتا ہے۔

مگر پھر میں نے بوڑھا ہونے سے پہلے ہی لکھنا شروع کر دیا۔ میرا ماننا تھا کہ الفاظ زخم بھرنے اور زندگی بدلنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ لیکن لکھنے کے بعد آپ لوگوں نے میرے ماننے کو پختہ یقین میں بدل دیا۔ مجھے احساس ہوا کہ شکر ہے میں نے لکھنے کے لئے بڑھاپے کا انتظار نہیں کیا۔

اس احساس میں اتنی طاقت ہے کہ اب میں لکھنے کے لئے ماحول کا بھی محتاج نہیں رہا۔ مجھے لکڑی کے گھر۔۔۔ جھیل اور پہاڑوں کی ضرورت نہیں رہی۔ چاہے وہ ہوئی جہاز ہو یا بس۔۔۔ ٹیکسی ہو یا ٹرین۔۔۔ مجھے اب جب جہاں موقع ملتا ہے۔ میں لکھنے لگتا ہوں۔ حتی کہ عید کے دن بھی۔

جتنا آپ کو مجھے پڑھنا اچھا لگتا ہے۔ اتنا۔۔۔ نہیں شاید اس سے بہت زیادہ مجھے آپ کے لئے لکھنا اچھا لگتا ہے۔ پہلے میں بوڑھا ہو کر لکھنا چاہتا تھا۔ اب میں بوڑھے ہونے تک ۔۔۔ نہیں بلکہ اپنی آخری سانس تک لکھنا چاہتا ہوں۔ دعا ہے میں یونہی لکھتا رہوں۔ آپ یونہی مجھے پڑھتے رہیں۔

فہرست

1...... لڑکیوں کے سامنے--- 15
2...... عاشق لڑکی--- 17
3...... بندھی ہوئی لڑکی--- 20
4...... محبت کا نشہ کرنے والی لڑکیاں--- 22
5...... غلط ٹرین میں بیٹھی ہوئی لڑکیاں--- 25
6...... پھنسی ہوئی لڑکی--- 27
7...... محبت کے نام پر زہر پینے والی لڑکی--- 30
8...... پیزا بنانے والی لڑکی--- 32
9...... پہل کرنے والی لڑکی--- 36
10...... حسن پرست لڑکی--- 38
11...... جوڑنے والی لڑکی--- 41
12...... گھبرانے والی لڑکی--- 45
13...... ٹوٹی ہوئی لڑکی--- 47
14...... لٹکی ہوئی لڑکیاں--- 51
15...... دل بہلانے والی لڑکی--- 53
16...... انتظار کرنے والی لڑکی--- 56
17...... میٹرک کی لڑکی--- 58
18...... مدد کرنے والی لڑکی--- 61
19...... آزاد خیال لڑکی--- 64

20...... ذہنی طور پر غلام لڑکی--- 66
21...... سمجھدار لڑکی--- 68
22...... آئس کریم والی لڑکی--- 71
23...... برباد ہوئی لڑکی--- 73
24...... بلاک ہوئی لڑکی--- 76
25...... جدائی کا جشن منانے والی لڑکی--- 78
26...... ہائی کلاس لڑکی--- 80
27...... لڑکیاں نہ دیکھیں--- 81
28...... بدتمیز لڑکی--- 83
29...... جذباتی لڑکی--- 85
30...... زہریلے تعلق میں رہنے والی لڑکی--- 86
31...... لٹ جانے والی لڑکیاں--- 92
32...... دو نمبر لڑکی--- 97
33...... رونے والی لڑکی--- 99
34...... شرمانے والی لڑکی--- 102
35...... شادی شدہ لڑکی--- 104
36...... دھوکے باز لڑکی--- 107
37...... منگیتر سے باتیں کرنے والی لڑکی--- 109
38...... لڑکیاں کہاں سے ملتی ہیں؟--- 113
39...... بے قدری کروانے والی لڑکی--- 114
40...... ایکٹر سے محبت کرنے والی لڑکی--- 116
41...... فون پر باتیں کرنے والی لڑکی--- 118

42...... لڑکیوں سے نفرت--- 122
43...... پیسے کھلانے والی لڑکی--- 124
44...... خوبصورت لڑکی سے شادی--- 126
45...... لڑکیوں کی عزت--- 128
46...... دو نمبر لڑکوں کی نشانیاں--- 133
47...... زہریلے لڑکوں کی نشانیاں--- 135
48...... کیا وہ لڑکا آپ سے واقعی محبت کرتا ہے؟--- 137
49...... محتاج لڑکی--- 139
50...... جذباتی شادی کرنے والی لڑکی--- 142
51...... لڑکی اور لڑکے کی دوستی--- 145
52...... مخلص لڑکی--- 146
53...... پاگل لڑکی--- 147
54...... ڈرامے دیکھنے والی لڑکی--- 148
55...... لڑکیوں کا دل--- 149
56...... بدلہ لینے والی لڑکی--- 150
57...... کمزور لڑکی--- 151
58...... لڑکی کی بددعا--- 152
59...... شکل پر اعتبار کرنے والی لڑکی--- 153
60...... غریب لڑکیاں--- 154
61...... لڑکیوں کی حفاظت--- 156
62...... محبت کا لیبل لگانے والی لڑکی--- 157
63...... یک طرفہ محبت میں مبتلا لڑکی--- 158

64..... بھائی بنانے والی لڑکیاں ـــ 161

65..... چھپ کر نکاح کرنے والی لڑکیاں ـــ 163

66..... دوبارہ دھوکہ کھانے والی لڑکی ـــ 165

67..... دھوکہ کھائی ہوئی لڑکیاں ـــ 168

68..... نشئی سے محبت کرنے والی لڑکی ـــ 171

69..... آزاد معاشرے کی لڑکی ـــ 173

70..... لڑکیوں کے لالچ ـــ 175

71..... محبت کا امتحان دینے والی لڑکی ـــ 179

72..... آئی فون والی لڑکی ـــ 186

73..... پلازے والی لڑکی ـــ 190

74..... مضبوط لڑکی ـــ 196

75..... لڑکیوں کا واش روم ـــ 203

لڑکیوں کے سامنے۔۔۔

ایک بار ایک سمینار کے سلسلے میں مجھے گرلز کالج جانا ہوا تو سمینار کے بعد کالج کی پرنسپل کے ساتھ چائے پیتے ہوئے گفتگو کے دوران بات تعلقات سے شروع ہوتی ہوئی محبت اور شادی پر چلی گئی تو پرنسپل کے ساتھ بیٹھیں ان کی معاون پروفیسر آہستہ سے ان کے کان میں کہنے لگیں کہ میم لڑکیاں کھڑی ہیں۔ بات کا موضوع بدل دیں۔ یہاں میں آپ کو یہ بات بھی بتاتا چلوں کہ وہ لڑکیاں جو وہاں کھڑی تھیں وہ بچیاں نہیں تھیں بلکہ اسی کالج کی سٹوڈینٹس اور میری میزبان بھی تھیں۔ انھی کی دعوت پر میں وہاں سیمینار کے لئے گیا تھا۔

کالج کی پرنسپل انگلش لیٹریچر میں پی۔ ایچ۔ ڈی تھیں اور بہت ہی کمال کی خاتون تھیں۔ ان کا لہجہ دھیمہ اور گفتگو انتہائی گہری تھی۔ انھوں نے پروفیسر صاحبہ کی بات کو اگنور کرتے ہوئے گفتگو کو جاری رکھا۔ ابھی گفتگو جاری ہی تھی کہ گیس کا بل جمع نہ کروانے کی وجہ سے کالج میں لگی گیس کاٹنے کے لئے گیس کے محکمے سے چند لوگ آ گئے۔ جس کی وجہ سے پرنسپل کو معذرت کر کے وہاں سے جانا پڑا۔ یوں ان سے گفتگو ادھوری رہ گئی۔ ان سے تھوڑی سی گفتگو سے میں نے بہت کچھ سیکھا۔ اس لئے ان سے ادھوری گفتگو کا ملال میرے اندر اب تک موجود ہے۔

میں ایک بہت ہی مصروف زندگی گزار رہا ہوں۔ اس مصروف زندگی کا ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ کسی شخص سے ایک ملاقات کرنے کے بعد چاہ کر بھی اس سے دوسری ملاقات کرنے کا وقت نکالنے میں مجھے کئی سال لگ جاتے ہیں۔ میں چاہ کر بھی اپنی بہت سی چاہتوں کو مل نہیں پاتا۔ ورنہ میرا بہت دل کرتا ہے کہ کبھی مجھے وقت ملے اور میں پھول خرید

کر ایک ایک کر کے ان سب لوگوں کے پاس جاؤں جو مجھے بہت پیارے ہیں۔

خیر اس سے پہلے کے سوچوں کا سمندر مجھے اپنے اندر سمیٹ لے۔ ہم اپنی اصل بات کی طرف واپس آتے ہیں۔ جو اُن معاون پروفیسر صاحبہ نے پرنسپل صاحبہ کو کہا کہ لڑکیاں کھڑی ہیں ان کے سامنے محبت یا شادی پر بات نہ کریں تو وہ کچھ غلط نہیں تھا۔ اس جملے میں ماؤں کی سی احتیاط موجود تھی۔ مگر واپسی پر میں سوچنے لگا کہ ہم ایسا کیوں کرتے ہیں کہ لڑکیوں کو بہت سی باتوں سے دور رکھتے ہیں۔ خاص کر محبت اور شادی کی باتوں سے۔ جب کہ ان باتوں کا جاننا لڑکیوں کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ باقی باتوں کا جاننا۔ گھر میں باپ بھائی تو اس موضوع پر بالکل بھی بات نہیں کرتے مگر سب سے زیادہ افسوس کی بات یہ ہے کہ مائیں بھی اپنی بچیوں کے سامنے محبت اور شادی کی بات کرنے سے گھبراتی ہیں۔ ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ اس سے بچیوں پر برا اثر پڑتا ہے۔

حالانکہ بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ ایسا بالکل بھی نہیں ہے۔ لڑکیوں کو بات بتانے سے نہیں بلکہ ان سے بات چھپانے سے ان پر برا اثر ضرور پڑتا ہے۔ میرے خیال میں ہمیں گھروں میں عام انداز میں زندگی اور زندگی میں پیش آنے والے تمام ٹبو ٹوپکس یعنی ممنوعہ موضوعات پر چاہے وہ محبت ہو یا شادی پر کھل کر بات کرنی چاہیے۔ اس سے بچیوں کی ذہنی نشونما ہوتی ہے۔ اب وقت بدل چکا ہے گھر والوں کو جن مین نہ صرف ماں بلکہ باپ اور بھائیوں کو بھی اپنی بیٹی یا بہن سے کھل کر بات کرنی چاہیے۔ تا کہ لڑکیاں کچی پکی انفارمیشن اور ناسمجھی کے اندھیرے میں کسی مطلبی سیانے اور انفارمیشن رکھنے والے لڑکے کے ہاتھوں لٹنے سے بچ جائیں۔

عاشق لڑکی۔۔۔

ایک لڑکے نے رابطہ کر کے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ ایک لڑکی مجھ پر کئی سالوں سے عاشق تھی۔ وہ مجھ سے بے انتہا محبت کرتی تھی۔ جو میں کہتا تھا وہ وہی کرتی تھی۔ اگر میں زرا سا بھی اس سے دور ہوتا تھا تو وہ بے چین ہو کر تڑپنے لگتی تھی۔ کبھی مصروفیت کی وجہ سے میں اس سے کچھ وقت بات نہیں کر پاتا تھا تو جسے ہی اس سے بات ہوتی وہ میری آواز سن کر خوشی سے رونے لگتی تھی کہ شکر ہے تمہاری آواز سننے کو ملی۔ اور میری جان میں جان آئی۔ میرا اسے چھوڑ دینے کا خیال تک اسے خوفزدہ کر دیتا تھا۔ جب میں کبھی اسے یہ کہتا تھا کہ میں تمہیں چھوڑ دوں گا تو یہ سن کر وہ کانپنے لگتی۔ میری منتیں کرتی تھی کہ تمہیں اللہ کا واسطہ مجھے کبھی نہ چھوڑنا۔ وہ مجھ سے اتنی چاہت۔۔۔ اتنی محبت کرتی تھی کہ میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ کوئی مجھ سے اتنی پاگلوں سی محبت بھی کر سکتا ہے۔ میں اکثر اسے کہتا تھا کہ تم پاگل ہو۔ مگر پھر۔۔۔

کچھ ماہ پہلے اس نے مجھے ہر جگہ سے بلاک کر دیا تو میں حیران ہو گیا۔ مجھے یقین تھا کہ وہ کہیں نہیں جا سکتی۔ حالانکہ کبھی اس نے میرے ساتھ ایسا نہیں کیا تھا۔ لیکن پھر بھی میں نے خود کو سمجھایا کہ لڑکیاں ایسا کرتی ہیں۔ کبھی بلاک کر دیتی ہیں کبھی ان بلاک۔ لیکن جاتی کہیں نہیں ہیں۔ اس نے بھی کہاں جانا ہے۔ اس کے اندر میرا عشق اتنا بھرا ہوا ہے کہ وہ چاہ کر بھی مجھے نہیں چھوڑ سکتی۔ میں نے ایک دن انتظار کیا، پھر دو، دن پھر تین دن اور اس طرح کرتے کرتے جب کئی دن گزر گئے اور وہ واپس لوٹ کر نہیں آئی تو میری سانسیں بند ہونے لگیں کہ اسے کیا ہو گیا ہے۔ جب میں نے اس کی بیسٹ فرینڈ سے رابطہ کیا اور اس کے آگے رو رو کر پوچھا کہ بتاؤ تو سہی کیا ہوا ہے۔ تب اس نے مجھے بتایا کہ اس نے تمہیں

چھوڑ دیا ہے۔ میں اس کی بات سن کر حیران ہو گیا کہ اس میں اتنی طاقت۔۔۔ اتنی ہمت۔۔۔ اتنا حوصلہ۔۔۔ کہاں سے آ گیا کہ اس نے مجھے چھوڑ دیا۔ جب سے مجھے پتا چلا ہے کہ اس نے مجھے چھوڑ دیا ہے تو جو اس کی حالت ہوتی تھی وہی پاگلوں جیسی حالت میری ہو گئی ہے۔ مجھے بیٹھے بیٹھے یہ سوچ کر رونا آ جاتا کہ میری اب اس سے بات نہیں ہوتی۔ مجھے بھوک لگنا بند ہو گئی ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا۔ اس کے پرانے میسجز بار بار پڑھتا ہوں۔ اس کی پرانی تصویروں کو دیکھ کر تسکین حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ میرا ذہن یہ سوچ سوچ کر پاگل ہو گیا کہ اس میں اتنی طاقت کہاں سے آ گئی کہ جو لڑکی ایک منٹ بھی میرے بغیر نہیں رہ سکتی تھی اب اتنے ماہ سے میرے بغیر رہ رہی ہے۔ کچھ دن پہلے میں نے اس کی بیسٹ فرینڈ کے سامنے اپنے ہاتھ کو کٹ لگا کر پوچھا کہ اگر تم مجھے یہ نہیں بتاؤ گی کہ اس میں اتنی طاقت کہاں سے آ گئی کہ اس نے مجھے چھوڑ دیا تو میں خود کو ختم کر لوں گا۔ میرے جسم سے خون نکلتا ہوا دیکھ کر وہ ڈر گئی اور اس نے مجھے بتایا کہ اس نے صابر چوہدری سے سیشن لیے ہیں۔ سیشن لینے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ وہ طاقتور ہو گئی ہے۔ وہ تمہیں کیا کسی کو بھی چھوڑ سکتی ہے۔ یہ ساری بات بتانے کے بعد اس لڑکے نے مجھ سے پوچھا کہ سر کیا اس لڑکی نے آپ سے سیشن لئے ہیں؟ میں نے اسے جواب دیا کہ مجھ سے ہزاروں لڑکیاں سیشن لیتیں ہیں۔ میں یہ کیسے کہہ سکتا ہوں کہ اس نے مجھ سے سیشن لئے ہیں یا نہیں۔ ویسے بھی میں سیشن لینے والی لڑکیوں کے نام یا ان کی معلومات سنبھال کر نہیں رکھتا۔ اور اگر فرض کریں کہ کسی کی معلومات میرے پاس ہو بھی تو بھی میں اسے کسی اور کو نہیں دیتا۔ کیونکہ ایسا کرنا میرے پروفیشن کے خلاف ہے۔ اس لئے آپ اس طرح کے سوال پوچھنے کی بجائے کوئی ایسا سوال پوچھیں جس کی مدد سے میں آپ کی مدد کر سکوں۔

اس پر اس نے مجھے کہا کہ سر میں آپ کے سامنے قران پر ہاتھ رکھ کر قسم کھانے

کے لئے تیار ہوں کہ میں اس لڑکی کے ساتھ مخلص ہوں۔ میں اس سے محبت کرتا ہوں اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ آپ نے اس کی بات سن کر اس کے اندر میرے خلاف زہر بھر دیا ہے۔ جب کہ میں آپ کے سامنے (confess) کرنے یعنی ماننے کے لئے تیار ہوں کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ میں اس کی بے قدری کرتا تھا۔ اس کو جان بوجھ کر تنگ کرتا اور اذیت دیتا تھا۔ اسے جذباتی بلیک میل کرتا تھا۔ اسے چھوڑنے کی دھمکیاں دے کر کنٹرول کرتا تھا۔ مگر سر مجھ سے غلطی ہو گئی۔ میں اس سے اور آپ سے معافی مانگتا ہوں۔ آپ خود اس کے اندر سے اپنا بھرا ہوا زہر نکال دیں تاکہ وہ واپس آ جائے۔

میں نے اس لڑکے سے کہا کہ میری بات غور سے سنیں۔۔۔ میں لڑکی نہیں ہوں جو قرآن پر ہاتھ رکھے ہوئے لڑکے کی باتوں میں آ جاؤں۔ میں مخلص ہوں۔ مجھے تم سے محبت ہے۔ میں تمہارے ساتھ شادی کرنا چاہتا ہوں۔ جیسے جملے لڑکیوں کو ذہنی غلام بنانے کے کام آ سکتے ہوں گے مگر مجھے نہیں۔ اس لئے نہیں کہ میں آپ کی محبت کو نہیں مانتا بلکہ اس لئے کہ میں لفظوں کو نہیں عمل کو مانتا ہوں۔ کسی سے محبت کا ہونا یا نہ ہونا الفاظ نہیں اعمال سے پرکھا جاتا ہے۔ منہ سے یہ کہنے سے کیا ہوتا ہے کہ میں مخلص ہوں جبکہ آپ کی ساری حرکتیں منافقوں جیسی ہیں۔ اگر آپ اس سے شادی کرنا چاہتے ہیں تو اس میں کونسی بڑی بات ہے۔ بچوں کو بازار میں کھلونا پسند آ جائے تو وہ بھی اسے لینے کی ضد کرنے لگتے ہیں۔ چاہے وہ اسے خریدنے کے بعد گھر لے جا کر خود ہی اپنے ہاتھوں سے توڑ دیں۔ جسے آپ زہر کہہ رہے ہیں یہ وہی طاقت ہے جسے میں فخر سے لوگوں کے اندر بھرتا ہوں تاکہ وہ ظلم برداشت کرنے کی بجائے اس سے باہر نکل سکیں۔ میرا بھرا ہوا زہر زندگی لیتا نہیں بلکہ زندگی دیتا ہے۔ آپ ایسا کریں اس لڑکی کو وقت دیں۔ اگر آپ مخلص ہوئے تو وہ واپس آ جائے گی۔ ورنہ میرا بھرا ہوا زہر اس کی ساری زندگی سکون سے بھر دے گا۔

بندھی ہوئی لڑکی۔۔۔

کچھ دن پہلے ایک لڑکی نے مجھے بتایا کہ سر پچھلے پانچ سالوں میں یہ میری پہلی عید تھی جسے میں نے دل سے منایا۔ ورنہ ہر سال میرے لئے عید کا دن کسی عذاب سے کم نہیں ہوتا تھا۔ نہ میرا صبح اٹھنے کو دل نہیں کرتا تھا۔ نہ تیار ہونے کو اور نہ ہی کہیں جانے اور کسی کو ملنے کو۔ چار سالوں سے میں عید کے دن کو دل کے درد کے ساتھ گزارتی تھی۔ مگر اس عید پر میں صبح خود بخود اٹھی۔ اپنی مرضی سے کچن میں گئی۔ کافی کچھ بنایا۔ پھر تیار ہوئی اور سب سے ملی۔ یہ سب خود بخود ہوا۔ میں نے ایسا کرنے کے لئے خود کو مجبور نہیں کیا۔ جب میری کزنز اکٹھی ہو کر ہمارے گھر آئیں تو میں سب سے زیادہ خوش لگ رہی تھی۔ یہاں تک کہ میری ایک کزن نے میری تعریف تک کرتے ہوئے کہا کہ لگتا ہے تمہاری زندگی میں بہار آ گئی ہے۔ آپ کو پتا ہے کہ لڑکیاں ایک دوسرے کی تعریف نہیں کرتیں۔ خاص کر کزن۔ یہ سب آپ کی وجہ سے ممکن ہوا۔ ورنہ میں کبھی سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ میں زندگی میں آگے بھی بڑھ سکتی ہوں۔ مجھے لگتا تھا کہ میری زندگی ٹھہر گئی ہے۔ اور تب تک ٹھہری رہے گی جب تک کہ وہ لڑکا لوٹ کر نہیں آ جاتا۔ مگر آپ نے میری سوچ ہی تبدیل کر دی۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں نے پہلی بار آپ سے بات کی تھی تو میں آپ سے یہ بات کرتے ہوئے رونے لگی تھی کہ سر آپ مجھ سے میری امید کیسے چھین سکتے ہیں۔ میرے پاس سوائے امید کے کچھ بھی نہیں ہے۔ آپ نے کہا تھا کہ مجھے کئی سال ہو گئے ہیں تعلقات پر کام کرتے ہوئے۔ میرے خیال میں جہاں دنیا کی سب سے خوبصورت چیز اُمید ہے وہی دنیا کی سب سے زہریلی چیز جھوٹی امید ہے۔

کو۔ چار سالوں سے میں عید کے دن کو دل کے درد کے ساتھ گزارتی تھی۔ مگر اس عید پر میں صبح خود بخود اٹھی۔ اپنی مرضی سے کچن میں گئی۔ کافی کچھ بنایا۔ پھر تیار ہوئی اور سب سے ملی۔ یہ سب خود بخود ہوا۔ میں نے ایسا کرنے کے لئے خود کو مجبور نہیں کیا۔ جب میری کزنز اکٹھی ہو کر ہمارے گھر آئیں تو میں سب سے زیادہ خوش لگ رہی تھی۔ یہاں تک کہ میری ایک کزن نے میری تعریف تک کرتے ہوئے کہا کہ لگتا ہے تمہاری زندگی میں بہار آ گئی ہے۔ آپ کو پتا ہے کہ لڑکیاں ایک دوسرے کی تعریف نہیں کرتیں۔ خاص کر کزن۔ یہ سب آپ کی وجہ سے ممکن ہوا۔ ورنہ میں کبھی سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ میں زندگی میں آگے بھی بڑھ سکتی ہوں۔ مجھے لگتا تھا کہ میری زندگی ٹھہر گئی ہے۔ اور تب تک ٹھہری رہے گی جب تک کہ وہ لڑکا لوٹ کر نہیں آ جاتا۔ مگر آپ نے میری سوچ ہی تبدیل کر دی۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں نے پہلی بار آپ سے بات کی تھی تو میں آپ سے یہ بات کرتے ہوئے رونے لگی تھی کہ سر آپ مجھ سے میری امید کیسے چھین سکتے ہیں۔ میرے پاس سوائے امید کے کچھ بھی نہیں ہے۔ آپ نے کہا تھا کہ مجھے کئی سال ہو گئے ہیں تعلقات پر کام کرتے ہوئے۔ میرے خیال میں جہاں دنیا کی سب سے خوبصورت چیز اُمید ہے وہی دنیا کی سب سے زہریلی چیز جھوٹی امید ہے۔

آپ نے مجھے سمجھایا کہ مرے ہوئے پھولوں کو اس امید سے پانی دینا بند کر دو کہ وہ دوبارہ زندہ ہو جائیں گے۔ آپ نے مجھے بتایا کہ امید کے غلط مطلب سے باہر نکلو۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص مر جائے تو سارے لوگ اسے دفنانے کی بجائے اگر اس امید سے بندھے رہیں کہ شاید یہ ایک دن زندہ ہو جائے تو وہ وہیں بیٹھے رہے گے۔ اسے دفنا کر کبھی آگے نہیں بڑھیں گے۔ زندگی میں یہ بات سمجھنا بھی بہت ضروری ہے کہ تعلق مر گیا ہے یا زندہ ہے۔ مرے ہوئے تعلق کے ساتھ جھوٹی امید باندھ کر بیٹھے رہنے کو اُمید نہیں

کہتے۔ امید یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی میں تازگی کو آنے دے۔ اس دن میں بہت روئی تھی۔ اتنا کہ میرا تکیہ میرے آنسوؤں سے بھر گیا کہ سر کتنے ظالم ہیں کہ انھوں نے مجھ سے میری امید چھین لی۔ پھر کچھ ماہ بعد میرے اندر نئی امیدیں جاگنے لگیں تو مجھے اندازہ ہوا کہ ظالم سر نہیں بلکہ میں تھی۔ جو جھوٹی امید سے بندھے رہ کر میں خود پر ظلم کر رہی تھی۔

پھر میں نے آپ سے دوبارہ رابطہ کیا تو آپ نے میری نئی امیدوں کو پانی دیا اور پھر آپ انھیں پانی دیتے رہے۔ یہاں تک کہ میں خزاں کی ماری لڑکی پھر سے ہری بھری ہو گئی۔ میرے اندر خوشیاں اگنے لگیں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بتایا ہے کہ اس لڑکے کے جانے کے بعد یہ میری پہلی عید تھی۔ جس میں میں اندر سے خوش تھی۔

میں نے اس خوشیوں سے بھری لڑکی کی ساری بات توجہ سے سن کر کہا۔ میری تعریف کرنے کا شکریہ مگر میں کچھ نہیں ہوں۔ اس لئے میں اپنی ذات کو پرموٹ نہیں کرنا چاہتا۔ جس نے آپ میں رنگ بھرے ہیں اسے سائیکولوجیکل ہیلپ کہتے ہیں۔ یہ وہی مدد ہے جو اندر سے مرے ہوئے انسان کو زندہ کر دیتی ہے۔ آپ تو پھر جھوٹی امید سے بندھی ہوئی تھی۔

محبت کا نشہ کرنے والی لڑکیاں۔۔۔

ڈرگ ڈیلر یعنی نشہ بیچنے والے بڑے مکار ہوتے ہیں۔ وہ لوگوں کو نشے پر لگانے یعنی اپنا نشہ بیچنے کے لئے زیادہ تر دو طریقے استعمال کرتے ہیں۔ پہلا یہ کہ وہ انسان کے پیچھے پڑ جاتے ہیں اور تب تک پیچھے پڑے رہتے ہیں۔ جب تک کہ انسان ان سے نشہ

پاس ہے۔ جب انسان ان سے نشہ لے کر نشے کا عادی بن جاتا ہے۔ تو وہ دکھوں، غموں اور دردوں سے نکل کر ایک ایسے راستے کا مسافر بن جاتا ہے جو دکھوں، غموں اور دردوں سے بہت آگے کا ہوتا ہے۔ جہاں انسان کا اختیار اپنے پاس ہی نہیں رہتا۔

بالکل اسی طرح جب کوئی لڑکا کسی لڑکی کے پیچھے پڑتا ہے تو وہ اسے کہتا ہے کہ مجھے تم سے محبت ہے۔ لڑکی انکار کرتی ہے۔ لڑکا نشہ بیچنے والوں کی طرح لڑکی کے پیچھے پڑا رہتا ہے۔ اسے مفت محبت کے سیمپل پیش کرتا ہے۔ انکار کرتے کرتے لڑکی لڑکے کی باتوں میں آ جاتی ہے۔ اسے اپنا خیر خواہ سمجھ بیٹھتی ہے۔ جب وہ لڑکے سے بات کرنا شروع کرتی ہے تو نشہ اپنا کام دیکھانا شروع کر دیتا ہے۔ لڑکی کو اچانک ساری دنیا اچھی لگنے لگتی ہے۔ اس کے غم کم ہونے لگتے ہیں۔ دکھ دور ہونے لگتے ہیں۔ دونوں دن رات رابطے میں رہتے ہیں۔ لڑکا لڑکی کے دکھ سن رہا ہوتا ہے۔ اسے سمجھا رہا ہوتا ہے۔ اس کا سب کچھ بنا ہوا ہوتا ہے۔ یعنی لڑکا لڑکی کو محبت کے نشے کی ڈوز مفت دے رہا ہوتا ہے۔

لڑکی خوشی سے بھر جاتی ہے کہ یہ لڑکا کتنا اچھا ہے میری باتیں سنتا ہے۔ مجھے سمجھاتا ہے۔ مشورے دیتا ہے۔ مگر افسوس یہ دلفریب حالت زیادہ دیر قائم نہیں رہ پاتی۔ جیسے ہی لڑکے کو اندازہ ہوتا ہے کہ لڑکی میری محبت کے نشے کی عادی ہو گئی ہے تو وہ نشہ بیچنے والوں کی طرح اپنا اصل روپ ظاہر کرتا ہے۔ وہ لڑکا جو پہلے دن میں کئی کئی بار لڑکی کو خود کال کرتا تھا۔ مصروفیت کا بہانہ بنا کر غائب ہو جاتا ہے۔

نشہ بیچنے والے کا ایک ہی مقصد ہوتا ہے۔ یعنی وہ پیسے کے لئے سب کچھ کر رہا ہوتا ہے مگر لڑکوں کے لڑکیوں کو محبت کے نشے پر لگانے کے کئی مقاصد ہوتے ہیں۔ جن میں دو مقصد سرفہرست ہیں۔ ایک لڑکی کا جسم دوسرا پیسے۔ بطور ماہر نفسیات ہزاروں کی تعداد میں محبت کے نشے میں مبتلا لڑکیاں میرے پاس آتی ہیں۔ جب وہ مجھے یہ بتاتی ہیں کہ وہی لڑکا

جو مجھے پہلے محبت کی ہیوی ڈوز دیتا تھا اب اس نے ڈوز دینا بند کر دی ہے۔ تو میں ان سے کہتا ہوں کہ ڈوز بند کرنے کا ضرور کوئی مقصد ہو گا۔ تو زیادہ تر لڑکیاں بتاتی ہیں کہ وہ لڑکا مجھ سے جنسی تعلق بنانا چاہتا ہے۔ اور میرے انکار پر اس نے مجھے محبت کا نشہ دینا بند کر دیا ہے۔ بے شمار لڑکیوں نے یہ بھی بتایا کہ وہ مجھ سے پیسوں کی ڈیمانڈ کر رہا ہے۔ کچھ لڑکے نشہ بیچنے والے کی طرح ڈائریکٹ پیسے مانگ لیتے ہیں تو کچھ اپنی کسی مجبوری کا رونا روتے ہیں۔ تا کہ لڑکی انھیں پیسے دے۔

محبت کے نشہ کا شکار لڑکیاں لڑکوں کو اپنا جسم اور پیسے دیتی ہیں مگر اس میں مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ لڑکا ہر روز اپنی ڈیمانڈز بڑھانا شروع کر دیتا ہے۔ جدید نفسیات ہمیں بتاتی ہے کہ محبت انسانی ذہن پر ڈرگ یا نشے کی طرح اثر کرتی ہے۔ اس لئے کسی کی محبت سے نکلنے کے لئے انسان کو ایڈیکشن سے نکلنے کا طریقہ استعمال کرنا چاہیے جو کہ یہ ہے کہ جب آپ نشے چھوڑیں یعنی کسی کو چھوڑیں تو اس کے آفٹر افیکٹس کے لئے ذہنی طور پر تیار رہیں۔ نشہ چھوڑنے کے بعد آپ کا جسم بے چینی سے بھر جائے گا۔ آپ کو شدید نشے کی طلب محسوس ہو گی۔ یعنی اس سے بات کرنے کی طلب محسوس ہو گی۔ آپ کا جسم ٹوٹنے لگے گا۔ آپ کو لگے گا کہ آپ نشے یعنی اس کے بغیر مر جائیں گی۔ آپ کو غصہ آئے گا۔ آپ شدید چڑچڑا پن محسوس کریں گی۔ مگر آپ اس حالت میں خود پر قابو رکھیں۔ اور نشہ نہ لیں۔ یعنی اسے چھوڑنے کے بعد اس سے دوبارہ رابطہ نہ کریں کیونکہ آفٹر افیکٹس کی اذیت وقتی ہوتی ہے۔ آج یا کل آپ اس اذیت سے باہر نکل آتے ہیں جبکہ کسی بھی قسم کے نشے چاہے وہ کسی دو نمبر انسان سے محبت کا ہی کیوں نہ ہو۔ اذیت دائمی ہوتی ہے۔ اور انسان تمام عمر اس میں پھنسا رہتا ہے۔

غلط ٹرین میں بیٹھی ہوئی لڑکیاں۔۔۔

بطور ماہر نفسیات بے شمار لڑکیاں میرے پاس ایسی آتی ہیں جو محبت کے نام پر بے مقصد۔۔۔ بے منزل۔۔۔ غلط یا دکھ دینے والے تعلق میں ہوتیں ہیں اور انھیں پتا بھی ہوتا ہے کہ یہ تعلق ان کے لئے بہتر نہیں ہے اور انھیں اس تعلق میں سوائے اذیت کے کچھ بھی نہیں مل رہا۔ لیکن اس سب کے باوجود وہ اس تعلق سے باہر نہ نکلنے کا ایک عجیب لوجک دیتی ہیں کہ میں اس تعلق میں کئی ماہ یا سال سے ہوں۔ میں نے اتنا عرصہ اس تعلق کو دیا ہے یا اس میں اتنا وقت لگایا ہے۔ میں اسے چھوڑ کر کہیں اور کیوں جاؤں؟

میں انھیں سمجھاتا ہوں کہ فرض کریں کہ آپ ٹرین میں بیٹھی کہیں جا رہی ہیں اور کئی گھنٹوں بعد آپ کو پتا چلتا ہے کہ آپ جہاں جانا چاہتی تھی۔ یہ ٹرین وہاں نہیں جا رہی۔ یعنی آپ غلط ٹرین میں بیٹھ گئی ہیں۔ تو اب جب آپ کو پتا چل جائے کہ آپ غلط ٹرین میں بیٹھی ہوئی ہیں تو آپ کیا کریں گی؟

ایک۔۔۔ یہ سوچ کر بیٹھی رہے گی کہ چلو کافی سفر تو طے ہو چکا ہے۔ جہاں یہ ٹرین جا رہی ہے میں بھی وہی چلتی ہوں۔ دو۔۔۔ آپ ٹرین کی منتیں کریں گی۔ رونے لگے گی کہ پلیز راستہ بدلو۔ مجھے میری منزل کی طرف لے کر چلو۔ جبکہ ٹرین تو وہاں جا ہی نہیں رہی تھی جہاں آپ جانا چاہتی ہیں۔ تین۔۔۔ آپ اپنی غلطی مان کر کہ یہ میری غلطی ہے جو میں غلطی یا دھوکے سے غلط ٹرین میں بیٹھ گئی تھی۔ غلط ٹرین سے فوراً اترنے کی کوشش کریں گی تا کہ آپ دوسری ٹرین پکڑ کر وہاں جا سکے۔ جہاں آپ جانا چاہتی ہیں۔

بالکل اسی طرح ہمیشہ کسی تعلق میں بھی دھیان رکھیں کہ آپ کا تعلق وہیں جا رہا ہے جہاں آپ جانا چاہتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی ایک لڑکے سے شادی کرنے کے لئے تعلق بناتی ہے یعنی اس لڑکی کے نزدیک تعلق کی منزل شادی ہے۔ جبکہ وہ لڑکا صرف دوستی یا جنسی تعلق چاہتا ہے۔ اور لڑکے کی منزل وقتی مزے سے آگے کچھ بھی نہیں ہے۔ یا وہ لڑکا دوستی، محبت یا شادی کے نام پر لڑکی کو دھوکے کی ٹرین میں بیٹھائے رکھتا ہے تو اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ لڑکی غلطی یا دھوکہ دینے والی غلط ٹرین میں بیٹھ گئی ہے۔

اب اس لڑکی کو چاہیے کہ ٹرین کی منتیں کرنے کی بجائے کہ اللہ کا واسطہ مجھے وہاں لے کر چلو جہاں میں جانا چاہتی ہوں کی بجائے ٹرین بدل لے۔ ایسی ٹرین جو اسے وہاں لے کر جائے جہاں وہ جانا چاہتی ہو۔ یہاں میں آپ کو یہ بھی بتا تا چلوں کہ کچھ لڑکیاں تو اتنی سادہ ہوتی ہیں کہ وہ حقیقت کا سامنا کرنے کی بجائے کہ وہ غلط ٹرین میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ الٹا دعائیں، وظیفے اور استخارے کرنے لگتی ہیں کہ شاید ان کی دعاؤں کی طاقت سے ٹرین ان کی مرضی کے مطابق مڑ جائے اور جہاں وہ جانا چاہتیں ہیں انھیں وہاں لے جائے۔

مجھے افسوس کے ساتھ کہنا پڑ رہا ہے کہ لڑکیاں زندگی میں بہت کچھ سیکھتی ہیں مگر وہ غلط ٹرین سے اترنا نہیں سیکھتی۔ جس کا انھیں یہ نقصان ہوتا ہے کہ وہ غلط ٹرین میں بیٹھی اپنی ساری زندگی کو نا صرف روک کر روتی رہتی ہیں بلکہ اپنی زندگی کو ایک ایسے زہر سے بھی بھر لیتی ہیں جو ان کی ساری خوشیاں کھا جاتا ہے۔

نوٹ۔۔۔ کچھ لڑکیوں کا کہنا ہے کہ ٹرین اور انسان کو چھوڑنے میں فرق ہوتا ہے۔ ٹرین کے ساتھ انسان کے جذبات نہیں جڑے ہوتے جبکہ انسان کے ساتھ جذباتی تعلق ہوتا ہے۔ نفسیات کے مطابق جتنا مرضی جذباتی تعلق ہو اگر کوئی انسان غلط تعلق سے نکلنا چاہے تو نکل سکتا ہے۔

پھنسی ہوئی لڑکی۔۔۔

محبت اور پھنسنے کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا آپ لوگ کہ نہیں؟

پچھلے دنوں ایک لڑکی میرے پاس آئی اور روتے ہوئے کہنے لگی کہ سر مجھے ایک لڑکے سے بہت محبت ہے۔ پہلے وہ میرے ساتھ بہت اچھا تھا۔ مجھ سے اظہار محبت کرتا تھا۔ کہتا تھا کہ میں تمہارے بغیر نہیں رہ سکتا۔ میرا خیال رکھتا تھا۔ ہر وقت رابطے میں رہتا تھا۔ مگر اب وہ مجھے اگنور کرتا ہے۔ میرے میسج کا جواب نہیں دیتا۔ کال نہیں اٹھاتا۔ جب اس کا اپنا دل ہو بات کر لیتا ہے ورنہ کہتا ہے کہ میں بزی ہوں۔ حالانکہ وہ کہیں بھی بزی نہیں ہوتا۔ مجھے اس کی ساری روٹین کا پتا ہے۔ سر مجھے اس سے محبت ہے۔ کچھ ایسا بتائیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے۔ مجھے مل جائے۔ وہ بار بار بڑی معصومیت سے گفتگو کے دوران یہ جملہ بول رہی تھی کہ سر مجھے اس سے محبت ہے۔ مجھے اس سے محبت ہے۔

میں نے تعلق کی تفصیل لینے کے لئے اس سے پوچھا کہ اس لڑکے سے آپ کا تعلق کیسے بنا تھا؟ کیونکہ بطور ماہر نفسیات میرے نزدیک تعلق کی بنیاد ہی تعلق کی مدت طے کرتی ہے۔ اس سوال کے جواب میں اس لڑکی نے مجھے بتایا کہ تعلق اس لڑکے نے ہی شروع کیا تھا۔ میں تو اس تعلق کے لئے بالکل بھی تیار نہیں تھی۔ بلکہ میں تو اس تعلق کو بنانے کے لئے مان بھی نہیں رہی تھی۔

وہ لڑکا ہی ہر وقت مجھے میسج اور کال کرتا تھا۔ میں نے اسے کتنی بار سمجھایا کہ مجھے اس قسم کے تعلق میں نہیں پڑنا مگر وہ میرے پیچھے پڑا رہا۔ یہاں تک کہ میں مان گئی۔ پھر

آہستہ آہستہ وہ میٹھی میٹھی باتوں سے میرے دل میں داخل ہو گیا۔ اور مجھے اس سے محبت ہو گئی۔ جیسے وہ مجھ پر مرتا تھا۔ میں بھی اس پر مرنے لگی۔

میں نے اس سے مزید پوچھا کہ کیا آپ کا اس لڑکے سے کوئی جسمانی تعلق بھی تھا۔ اس کے جواب میں اس لڑکی نے کہا کہ سر پہلے تو میں مانتی نہیں تھی۔ پھر آہستہ آہستہ اس نے مجھے منا لیا اور ہمارے درمیان سب کچھ ہو گیا۔ تب مجھے یہ نہیں پتا تھا کہ اس کام کو محبت نہیں کہتے۔

میں نے اس لڑکی کو سمجھایا کہ جسے آپ محبت کہہ رہی ہیں۔ اسے لڑکوں کی لینگویج میں جسمانی تعلق بنانے کے لئے لڑکی کو پھنسانا کہتے ہیں۔ یہاں میں آپ کو یہ بھی بتاتا چلوں کہ ہمارے ہاں لڑکیاں چونکہ زیادہ لڑکیوں میں ہی رہتی ہیں۔ اس لئے ان کو لڑکوں کی لینگویج نہیں آتی۔ لڑکیوں کے لئے لڑکوں کی زبان سمجھنا بہت اہم ہے۔ بے شمار لڑکے لڑکیوں کا جسم جیتنے کے لئے محبت کے جال کا استعمال کرتے ہیں۔

ایک بار میں نے ریسرچ کے طور پر بے شمار لڑکوں سے پوچھا کہ آپ لوگ لڑکیوں کے ساتھ جسمانی تعلق بنانے کے لئے محبت کا نام کیوں بدنام کرتے ہو۔ سب کا ایک ہی جواب تھا کہ سر محبت کا نام استعمال کئے بغیر لڑکیاں اپنے جسم کو ہاتھ نہیں لگانے دیتیں۔ کوئی لڑکی کتنی ہی اچھی اور شریف کیوں نہ ہو۔ محبت کے لالچ میں پھنس جاتی ہے۔

میں نے اس لڑکی کو سمجھایا کہ اس لڑکے نے آپ کو بڑی ہوشیاری سے پھنسایا ہے۔ آپ کو اس سے محبت نہیں ہے بلکہ آپ پھنس گئی ہیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے مچھلی کانٹے میں پھنس کر تڑپتی ہے۔ آپ تڑپ رہی ہیں۔ اور اوپر سے اپنی سادگی دیکھیں کہ اس تڑپنے کو آپ محبت کا نام دے رہی ہیں۔ خود سے جھوٹ نہ بولیں۔ مجھے اس سے محبت ہے کہنے کی بجائے یہ کہیں کہ میں پھنس گئی ہوں تاکہ آپ جتنی جلدی ہو سکے۔ خود کو اس کانٹے سے باہر

نکال سکیں۔ اس نے جو آپ کو دھوکہ دینا تھا وہ دے دیا مگر اب آپ یہ کہہ کہہ کر کہ مجھے اس سے محبت ہے۔ مجھے اس سے محبت ہے۔ خود کو دھوکہ دینا بند کریں۔

میں نے مزید کہا کہ آپ تو مچھلی سے بھی زیادہ سادی لڑکی ہیں کیونکہ مچھلی کو بھی فری فوڈ کھانے کے فوراً بعد کانٹے میں پھنستے ہی سمجھ آجاتی ہے کہ میں پھنس گئی ہوں اور پھر وہ اپنی بقا اور خوشیوں کی خاطر کانٹے سے نکلنے کے لئے تڑپتی اور زندگی کی طرف واپس لوٹنے کے لئے زور لگاتی ہے۔ وہ اپنے پھنسنے کو محبت کا نام نہیں دیتی کہ مجھے محبت ہو گئی ہے۔ میں مچھیرے کی ہوں اور مچھیرا میرا ہے۔ مجھے مچھیرا ملے گا تو میں زندہ رہوں گی ورنہ میرا جینا مشکل ہے۔ میں مچھرے کے بغیر مر جاؤں گی۔ وہ میں مچھیرے کا انتظار کروں یا آگے بڑھوں کے لئے استخارہ نہیں کرواتی۔ کسی سے حساب نہیں لگواتی۔ اس جھوٹی امید سے جڑی نہیں رہتی کہ شاید ایک دن مچھیرے کو احساس ہو جائے اور وہ پلٹ کر ہمیشہ کے لئے میرا ہو جائے۔

یاد رکھیں مچھلیاں پکڑنا مچھیرے کا مشغلہ ہوتا ہے۔ وہ کسی ایک مچھلی کا نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ آپ کا نہیں ہو سکتا۔ مچھیرے کی جعلی اور جھوٹی محبت ڈھونڈنے کی بجائے اس کی محبت سے باہر نکلنے پر زور دیں۔ مجھے اس سے محبت ہے۔ مجھے اس سے محبت ہے۔ کا ورد کرنے کی بجائے۔ میں پھنس گئی ہوں۔ میں پھنس گئی ہوں۔ کو دھرائیں تا کہ آپ کا لاشعور آپ کو اس کی جھوٹی محبت کے لالچ سے نکلنے میں آپ کی مدد کرے۔

محبت کے نام پر
زہر پینے والی لڑکی۔۔۔

کسی بھی وقت۔۔۔ کہیں بھی۔۔۔ اپنے اندر جھانکیں اور اپنے آپ سے سوال کریں۔ آج کل میں کیسا محسوس کر رہی ہوں؟ میری زندگی میں زہر زیادہ ہے یا سکون؟ ٹھیک ہے آپ نے لوگوں کو بتانے کے لئے ایک جواب سیکھ رکھا ہے کہ جب بھی کوئی آپ سے پوچھتا ہے کہ تم کیسی ہو تو آپ جواب دیتی ہیں کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مگر یہ آٹو ریپلائے صرف لوگوں کو دینے کے لئے ہے۔ خود سے یہ سوال کرنے کے بعد خود کو سوچ کر جواب دیں۔ کیا آپ واقعی بالکل ٹھیک ہیں؟ کیا آج کل آپ خود کو خالی سا محسوس تو نہیں کر رہیں۔۔۔ یا شاید ٹوٹا ہوا۔۔۔ یا شاید مایوس۔۔۔

یا شاید آج صبح آپ دل کے اس درد کے ساتھ اٹھی ہوں۔ جسے کسی کو دکھانا یا سمجھانا مشکل ہو۔ ایسا درد جو اندر ہی اندر آپ کو کسی موذی مرض کی طرح کھا رہا ہو۔ شاید آج کل آپ سارا دن ایسی سوچوں سے بھاگنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ جو آپ کے لئے درد کا دروازہ کھول دیتی ہوں۔ آپ اپنے ذہن کو جتنا ان سوچوں سے بھگانے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ اتنا ہی ان سوچوں کی سمت بھاگتا ہے۔ وہ کام جو کسی وقت میں آپ کو خوشی دیتے ہیں۔ اب آپ کا دل انھیں کرنے کو نہیں کرتا۔ آپ اداس۔۔۔ پریشان اور بے چین رہتیں ہیں۔ یہ ساری علامات اسی سوال کا جواب ہیں۔ جو آپ اپنے آپ سے پوچھنا بھول جاتیں ہیں کہ آج کل میں کیسا محسوس کر رہی ہوں؟

جب آپ کسی تعلق میں رہتے ہوئے ایسا محسوس کریں تو اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ وہ تعلق سوائے زہر کے کچھ بھی نہیں ہے۔ انسان کو ایک بہترین تحفے سے نوازا گیا ہے اور وہ تحفہ یہ ہے کہ ایک انسان دوسرے انسان کو بہترین محسوس کروا سکتا ہے۔ ماہرین اسے محبت کہتے ہیں۔ ساری دنیا کی خوبصورتی اس تحفہ میں پوشیدہ ہے۔

لیکن چونکہ آپ کا تعلق غلطی سے ایک زہریلے شخص سے بن گیا تھا اور آپ نے محبت کے نام پر زہر کا پیالہ پکڑ لیا تھا۔ اس لئے اس شخص نے اس تحفے کا غلط استعمال کیا۔ اس نے آپ کو اچھا محسوس کروانے کی بجائے۔ آپ کو درد کی دلدل میں دھکیل دیا۔

یاد رکھیں۔۔۔ جو شخص آپ سے محبت کرتا ہو۔ وہ آپ کو ذہنی اذیت نہیں دیتا۔۔۔ وہ آپ کی غلطیاں نہیں پکڑتا۔۔۔ وہ آپ سے لڑنے کے بہانے تلاش نہیں کرتا۔۔۔ وہ آپ کے سامنے کوئی ایسی ڈیمانڈ نہیں رکھتا جسے آپ پورا نہ کر سکتیں ہوں۔۔۔ وہ آپ کو پریشان نہیں کرتا۔۔۔ آپ کو بے چین نہیں کرتا۔۔۔ وہ آپ کو اداس نہیں ہونے دیتا۔۔۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ رابطے میں رہتا ہے۔ غائب نہیں ہوتا۔۔۔

پیزا بنانے والی لڑکی۔۔۔

دھوکے بازوں کی دو بڑی نشانیاں کون سی ہیں؟۔۔۔

یونیورسٹی میں ہماری ایک سینئر لڑکی جس کی یونیورسٹی دور میں ہی منگنی ہو گئی تھی۔ ایک بار کینٹین میں باتیں کرتے ہوئے ہمیں بتانے لگی کہ اس ویک اینڈ پر میری ہونے والی ساس ہمارے گھر آئیں تو میں کچن میں پیزا بنا رہی تھی۔ جب امی نے انھیں ڈرائینگ روم میں بٹھایا تو انھوں نے پوچھا کہ آج مجھے میری بیٹی نظر نہیں آ رہی۔ وہ کہاں ہے؟ ورنہ وہی ہمیشہ مجھے ریسیو کرتی ہے۔ تو اس پر امّی نے انھیں بتایا کہ وہ کچن میں پیزا بنا رہی ہے۔ آپ بیٹھیں۔ وہ ابھی آ جاتی ہے۔

امّی کی بات سن کر میری ہونے والی ساس کہنے لگیں کہ ہائے توبہ توبہ باجی آپ میری بیٹی سے کام کروا رہی ہیں۔ میں نے اپنی بیٹی آپ کو گھر کے کام کرنے کے لئے نہیں دی بلکہ صرف آپ کے کہنے پر آپ کو یونیورسٹی کی ڈگری کمپلیٹ ہونے تک لئے دی ہوئی ہے۔ ورنہ اگر میرا بس چلے تو اسے میں آج ہی اپنے گھر لے جاؤں۔

ابھی وہ یہ بات کر رہی تھی کہ میں ڈرائینگ روم میں پہنچ گئی۔ اس پر میری ہونے والی ساس مجھے دیکھ کر جلدی سے کھڑی ہوئیں اور انھوں نے اٹھتے ہی میرا ماتھا اور ہاتھ چومتے ہوئے کہا ہائے میرے بچی ان ہاتھوں سے پیزا بنا رہی تھی۔ خبردار جو تم نے دوبارہ کبھی کچن میں قدم بھی رکھا۔ میں نے تمھیں کچن میں کام کرنے کے لئے تھوڑی لے کر جانا ہے۔ میں تمھیں بہو نہیں بیٹی بنا کر اپنے گھر لے کر جاؤں گی۔ اور تمھیں پتا ہے کہ میں

اپنی بیٹیوں سے کام نہیں کرواتی۔ چاہے وہ کچن کا ہی کیوں نہ ہو۔

یہ ساری بات بتا کر وہ لڑکی کہنے لگی کہ امّی جی یعنی میری ہونے والی ساس اس قدر مجھ سے محبت کرتی ہیں کہ مجھے اپنی قسمت پر یقین ہی نہیں آتا۔ ساری لڑکیاں اس کی ساس والی بات سن کر حیران ہو گئیں اور اسے کہنے لگیں کہ واہ تم کتنی لکی ہو۔ جو تمہیں اتنی زبردست ساس ملی ہے۔ کاش ہم سب لڑکیوں کو بھی تمہاری ساس جیسی ساس مل جائے۔ میں چپ کر کے بیٹھا ان لڑکیوں کی باتیں سن رہا تھا کہ ایک لڑکی پوچھنے لگی کہ تم کیوں نہیں بول رہے۔ تم بھی کچھ کہو۔ میں نے کہا کہ مجھے تو اس کی بات سن کر ہی عجیب سا لگ رہا ہے۔ اللہ خیر ہی کرے۔ زرا دھیان سے۔ کیونکہ یہ میں نہیں نفسیات کہتی ہے کہ جو لوگ بڑے بڑے دعوے کرتے ہیں وہ اکثر دھوکہ ہی دیتے ہیں۔

دھیان کا لفظ سن کر سب لڑکیاں چپ کر گئیں۔ اور انھوں نے بات بدل دی۔ جب سب نے بات بدل دی تو میں بھی مزید کچھ نہیں بولا کیونکہ مجھے پتا تھا کہ دھیان کا لفظ لڑکیوں کی فینٹسی خراب کرتا ہے۔ اس لئے جب لڑکیاں کوئی فینٹسی بن رہی ہوتی ہیں تو دھیان تو بہت دور کی بات ہے۔ وہ کوئی اور بات تک سوچنے کے لئے تیار نہیں ہوتیں۔

مجھے بہت افسوس کے ساتھ آپ کو یہ بات بتانی پڑ رہی ہے کہ ابھی ہم یونیورسٹی میں ہی تھے۔ جب اس لڑکی کی ڈگری مکمل ہونے کے بعد شادی ہو گئی اور ابھی شادی کو کچھ دن ہی ہوئے تھے کہ اس لڑکی کی وہ ساس جو اس کو کچن میں پیزا بنانے کے لئے جانے تک منع کرتیں تھیں۔ اس لڑکی سے اس بات پر لڑنے لگیں کہ تم کچن کا سارا کام کیوں نہیں کرتی۔

بقول لڑکی کے مجھے کچن میں کام کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں تھا لیکن مجھے صرف یہ مسئلہ تھا کہ اتنے بڑے بڑے خواب دکھا کر مجھے اپنے گھر میں لانے کے بعد یہ میرے ساتھ ایسا سلوک کیسے کر سکتیں ہیں۔ جب کہ ان کی اپنی دونوں بیٹیاں سوئی رہتیں ہیں اور

کچن میں کوئی کام نہیں کرتیں۔ صرف یہ بات یہاں تک رہتی تو ٹھیک تھی مگر اسی ساس نے کچن میں سارا کام نہ کرنے والی بات کا بہانہ بنا کر گھر میں روز لڑائی ڈال ڈال کر اسے اپنے بیٹے سے طلاق دلوادی۔

اسی طرح ایک بار میں اپنے ایک دوست کے گھر ڈرائینگ روم میں بیٹھا تھا کہ ان کی کوئی رشتہ دار آ گئیں۔ ایک ان کے گھر کوئی آ گیا تھا اور دوسرا مجھے بھی ان کے گھر آئے کافی دیر ہو گئی تھی تو میں نے اپنے دوست کی امّی سے کہا کہ آنٹی میں چلتا ہوں۔ اس پر انھوں نے کہا کہ نہیں نہیں بیٹا ابھی تم بیٹھو۔ بعد میں چلے جانا۔ کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ جو میری دور کی کزن مجھ سے ملنے آئیں ہیں تم بھی ان سے مل لو۔

ان کی رشتہ دار جب ڈرائینگ روم میں آئیں تو انھوں نے پوچھا کہ یہ کون ہے؟ اس پر میرے دوست کی امّی نے میرا تعارف کروایا اور اپنے بیٹے کا نام لے کر کہا کہ یہ بھی بالکل میرے لئے ویسا ہی ہے جیسے میرا بیٹا ہے۔ ان رشتہ دار خاتون نے اپنے آنے کی وجہ بتاتے ہوئے کہا کہ میں آپ کے گھر رشتہ لینے آئی ہوں۔

مجھے ان خاتون کی بات سن کر اندازہ ہوا کہ آنٹی نے مجھے بیٹھے رہنے کو کیوں کہا۔ میرے دوست کی ایک ہی بہن تھی جس کا وہ رشتہ لینے آئیں تھیں۔ ان خاتون کی بات سن کر میرے دوست کی امّی یعنی آنٹی انھیں کہنے لگیں کہ میں آپ کو ان کے ابّو سے مشورہ کر کے جواب دوں گی۔ آنٹی کی بات سن کر وہ خاتون صوفے سے اٹھ کر ان کے پاؤں میں بیٹھ گئیں اور ان کا نام لے کر کہنے لگیں کہ تمہیں اللہ کا واسطہ مجھے انکار نہ کرنا۔ میں بہت امید سے تمہارے گھر رشتہ لینے آئی ہوں۔

آنٹی ایک بہت ہی اچھی اور نفیس خاتون ہیں۔ وہ اپنی دور کی کزن کی اس حرکت پر گھبرا گئیں اور جلدی سے انھیں نیچے سے اٹھا کر کہنے لگیں کہ باجی مجھے شرمندہ نہ کریں۔ میں

آج ہی ان کے ابّو سے بات کر کے آپ کو جواب دوں گی۔ جب وہ خاتون چلی گئیں تو آنٹی نے سوالیہ نظروں سے میری طرف دیکھا تو میں نے کہا کہ آنٹی زرا دھیان سے۔ کیونکہ یہ میں نہیں نفسیات کہتی ہے کہ جو شخص حد سے زیادہ جھکے تو اس پر کبھی اعتبار نہ کرو۔ آنٹی میری بات سن کر چپ کر گئیں۔ اور انھوں نے بات بدل دی۔ جب آنٹی نے بات بدل دی تو میں بھی مزید کچھ نہیں بولا کیونکہ مجھے پتا تھا کہ دھیان کا لفظ خواتین کی فینٹسی خراب کرتا ہے۔ اس لئے جب خواتین کوئی فینٹسی بن رہی ہوتی ہیں تو دھیان تو بہت دور کی بات ہے وہ کوئی اور بات تک سوچنے کے لئے تیار نہیں ہوتیں۔

کچھ ماہ بعد آنٹی نے اپنی اس دور کی کزن کی بات مان لی۔ اور اپنی بیٹی کا رشتہ ان کے گھر کر دیا۔ مگر وہی خاتون جو پاؤں میں بیٹھ کر رشتہ لے کر گئیں تھیں کچھ ماہ بھی ان کی ہیرے جیسی بیٹی اپنے گھر نہ رکھ سکیں۔ اور کئی بے تکے نقص نکال کر اپنے بیٹے سے ان کی بیٹی کو طلاق دلوا دی۔

بطور ماہر نفسیات ان دو باتوں کو آپ کو بتانے کا میرا مقصد صرف اتنا سا ہے کہ جو میری دھیان سے والی بات آنٹی اور پیزا بنانے والی لڑکی کو سمجھ نہیں آسکیں تھیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو سمجھ آجائیں کہ نفسیات کہتی ہے کہ جو شخص بڑے بڑے دعوے کرے اور حد سے زیادہ جھکے تو اس پر کبھی اعتبار نہ کریں۔ کیونکہ بڑے بڑے دعوے کرنا اور حد سے زیادہ جھکنا دونوں دھوکے بازوں کی نشانیاں ہیں۔

پہل کرنے والی لڑکی۔۔۔

لڑکی کا اظہار محبت یا پرپوز کرنے میں پہل کرنا۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے پوچھا ہے کہ سر مجھے ایک لڑکا بہت اچھا لگتا ہے۔ میں نے اس سے کئی بار جنرل بات چیت کی ہے مگر اسے یہ بات سمجھ نہیں آرہی کہ میں اسے پسند کرتی ہوں۔ آپ کے خیال میں کیا مجھے اس لڑکے سے اظہار محبت میں پہل کرنی چاہیے؟ ویسے میں ذاتی طور پر اس ٹریڈیشنل بات پر یقین نہیں رکھتی کہ ہمیشہ لڑکا ہی لڑکی سے اظہار محبت میں پہل کرے۔ کیا عورت مرد کو پرپوز کرنے میں پہل نہیں کر سکتی؟

میں نے جواب دیا کہ آج کل دیکھنے میں آیا ہے کہ لڑکیوں کو تعلقات کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہوتا اس لئے وہ سمجھتی ہیں کہ کسی لڑکے کو پرپوز کرنے یا اظہار محبت میں پہل کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ حالانکہ عورت کا تعلق میں پہل کرنا اس کی قدر میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ خاص کر مردوں کے معاشرے میں۔ یاد رکھیں جو عورت کسی مرد کے ساتھ اظہار محبت یا پرپوز کرنے میں پہل کرتی ہے۔ وہ اپنی زندگی خود اپنے ہاتھوں سے آنسوؤں۔۔۔ آہوں۔۔۔ اور اذیت سے بھرتی ہے۔

عورت کا پرپوز یا اظہار محبت میں پہل کرنا ایسٹ اور ویسٹ دونوں میں سرے سے ہی موجود نہیں ہے۔ ویسٹ میں مرد ایک گھٹنے کے بل بیٹھ کر عورت کو پرپوز کرتا ہے اور ایسٹ یعنی ہمارے معاشرے میں لڑکا بارات لے کر لڑکی کو لینے آتا ہے۔ کبھی آپ نے دیکھا ہے کہ کسی شادی میں کوئی لڑکی بارات لے کر کسی لڑکے کو لینے آئی ہو؟

آج کل لڑکیاں اظہار محبت یا پرپوز کرنے میں پہل کیوں کرتی ہیں؟

بطور ماہر نفسیات میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے ہاں لڑکیاں جلد باز ہو گئی ہیں۔ اس لئے وہ لڑکے کو وقت ہی نہیں دیتیں اور خود اس سے اظہار محبت یا پرپوز کرنے میں پہل کرتی ہیں۔ حالانکہ تعلق میں جلد بازی کسی اچھے انجام کا باعث نہیں بنتی۔

اگر آپ کو کوئی لڑکا اچھا لگے تو اسے ڈائریکٹ کہنے کی بجائے۔ ایک دو بار بغیر کسی کام کے صرف اس کا حال چال پوچھنے میں ہی پہل کریں۔ اگر لڑکا تھوڑا سا بھی سمجھدار ہو گا تو اسے فوراً سمجھ آ جائے گی کہ آپ اسے پسند کرتی ہیں۔ اور اگر لڑکے کو آپ کا یہ جسچر سمجھ نہ آئے تو لوکل لینگوئج میں ایسے لڑکے کو سائیں کہتے ہیں۔ سائیں کے ساتھ تعلق بنانے کی خواہش کو ترک کر دیں۔ یاد رکھیں زندگی کسی سمجھدار لڑکے کے چاہے وہ لڑکا تھوڑا سمجھدار ہو یا زیادہ کے ساتھ ہی گزر سکتی ہے۔ نہ کہ کسی سائیں لڑکے کے ساتھ۔

نوٹ۔۔۔ اس تحریر کے بعد کسی نے سوال کیا ہے کہ حضرت خدیجہ رضی نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نکاح کے پیغام میں پہل کی تھی؟ اس بارے میں آپ کیا کہیں گے؟

جواب۔۔۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نکاح کے پیغام میں پہل کرتے وقت حضرت خدیجہ رضی کی عمر چالیس سال تھی۔ آپ بیوہ تھیں اور کاروبار کرتیں تھیں یعنی سمجھدار تھیں۔ یاد رہے کہ بزنس ویمن بہت سمجھدار اور میچور ہوتیں ہیں۔ جبکہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عمر پچیس سال اور آپ کنوارے تھے۔ اگر کوئی عورت اس صورت میں ہو تو اس کے لئے پہل کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ یہ تحریر لڑکیوں کے لئے لکھی ہے نہ کہ کسی سمجھدار۔۔۔ میچور۔۔۔ بزنس ویمن کے لئے۔۔۔

حسن پرست لڑکی۔۔۔

میری ایک جاننے والی کی شادی تھی مگر وہ ہمیں جس سے اس کی شادی ہو رہی تھی۔ اس کے بارے میں کچھ نہیں بتا رہی تھی۔ اس کا کہنا تھا کہ اس بہت بڑا سرپرائیز ہے۔ جو شادی والے دن ہی پتا چلے گا۔

شادی کے دن ہمیں پتا چلا کہ اس کا شوہر ایک ماڈل ہے۔ یہ واقعی بہت بڑا سرپرائیز تھا۔ آپ کو پتا ہے کہ ماڈل تو ویسے ہی بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔ وہ بھی بہت خوبصورت تھا۔ ٹال۔۔۔ فِٹ اینڈ فیئر۔ دولہا بنا ہوا تو وہ اور بھی زیادہ خوبصورت لگ رہا تھا۔ جب ہم دلہن کو شادی ہال کے برائیڈل روم میں مبارک باد دینے گئے تو میں نے سنا کہ دلہن لڑکیوں کو بتا رہی تھی کہ یار میں ہمیشہ سے دعا کرتی تھی کہ میرا شوہر بہت ہی خوبصورت ہو۔ اللہ نے میری سن لی۔ سب لڑکیاں دلہن کی باتیں بہت توجہ سے سن رہیں تھیں۔ شائے لڑکیاں خاموشی سے کھڑیں تھیں جبکہ میں نے سنا کہ بولڈ لڑکیاں کہہ رہیں ہیں کہ یار دعا کرو ہمارا شوہر بھی بالکل تمہارے شوہر کی طرح ہینڈسم ہو۔ میں نے دیکھا کہ سب لڑکیاں اس دولہن کی قسمت پر رشک کر رہیں ہیں۔

شادی کے کچھ ماہ بعد مجھے اسی جاننے والی کا فون آیا کہ وہ مجھ سے ملنا چاہتی ہے۔ جب وہ مجھ سے ملنے آئی تو اس نے مجھے یہ بات بتا کر حیران کر دیا کہ وہ اپنے شوہر سے خلع لینا چاہتی ہے۔ اس شوہر سے جو نہ صرف خوبصورت ہے بلکہ اس کی عمر بھر کی

دعاؤں کا حاصل بھی ہے۔ جس پر ہزاروں لڑکیاں نہ صرف مرتی ہیں بلکہ دعائیں کرتی ہیں کہ اگر یہ نہیں مل سکتا تو کم از کم اس کی شکل جیسا ہی کوئی مل جائے۔

اس نے مجھے بتایا کہ جب میرا اس ماڈل کے ساتھ رشتہ طے ہوا تو میں بہت خوش ہوئی۔ مجھے اپنی قسمت پر یقین ہی نہیں آ رہا تھا کہ جو میں چاہتی تھی ویسا کچھ مجھے مل رہا ہے۔ مگر شادی کے بعد مجھے اندازہ ہوا کہ کسی شخص کا صرف باہر سے خوبصورت ہونا ہی کافی نہیں ہوتا۔ اندر سے خوبصورت ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کا شوہر زرا بھی کیئرنگ نہیں ہے۔ وہ اس کی زرا بھی پروا نہیں کرتا۔ وہ انتہائی سیلف سینٹرڈ ہے۔ ہر وقت اسے اپنی پڑی رہتی ہے۔ وہ لڑکیوں کی طرح اپنا خیال رکھتا ہے۔ دو دو گھنٹے باتھ روم میں منہ ہی رگڑتا رہتا ہے۔ ساری شام جم میں گزارتا ہے۔ اس کے پاس میرے لئے وقت ہی نہیں ہوتا۔ میرا ہونا یا نہ ہونا اس کے لئے کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔

سونے پر سہاگہ یہ کہ اس کا بے شمار لڑکیوں کے ساتھ تعلق ہے۔ وہ میرے سامنے ان سے باتیں کرتا ہے۔ جب میں اسے منع کرتی ہوں تو کہتا ہے کہ یہ لڑکیاں نہیں بزنس ہیں اگر ان سے بنا کر نہیں رکھوں گا تو انڈسٹری میں کام نہیں ملے گا۔ ان سے تعلق رکھنا میری مجبوری ہے۔ اس لئے ان سے تعلق رکھنے سے مجھے منع نہ کرو۔

میں نے اسے سمجھایا کہ وہ جلد بازی میں کوئی فیصلہ نہ کرے۔ اور کسی دن اپنے شوہر کے ساتھ میرے پاس آئے۔ میں دونوں سے بات کر کے تعلق کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کی کوشش کروں گا۔ وہ چلی گئی اور پھر کافی عرصہ گزر گیا اور وہ مصروفیت کی وجہ سے

میرے پاس دوبارہ نہ آسکی۔

پچھلے دنوں اس سے کسی ایونٹ پر ملاقات ہوئی تو اس نے مجھے بتایا کہ اس نے شادی کو قائم رکھنے کی تین سال تک بھرپور کوشش کی مگر جب وہ چل نہ سکی تو اس نے کچھ ماہ پہلے بہت سوچ سمجھ کر خلع لے لی۔ اس نے مجھے مزید بتایا کہ اب جب اسے خلع لئے کچھ ماہ ہو چکے ہیں تو اسے سمجھ آئی ہے کہ وہ تین سال جو اس نے اس ماڈل کے ساتھ شادی کے نام پر گزارے تھے۔ وہ اس کی زندگی کے بدترین سال تھے۔ کیونکہ وہ شخص باہر سے خوبصورت مگر اندر سے بے حد بدصورت یعنی بے حس تھا۔

آپ کو یہ واقعے سنانے کا میرا مقصد صرف اتنا سا ہے کہ وہ لڑکیاں جو ڈرامے اور فلمیں دیکھ کر صرف ظاہری حسن کی دعائیں مانگنے لگیں ہیں کہ ان کا شوہر باہر سے خوبصورت ہو ان سے میری درخواست ہے کہ وہ ظاہری خوبصورتی کی بجائے۔ اپنی دعاؤں میں اندر کی خوبصورتی مانگیں۔ کیونکہ چاہے کوئی دکھنے میں کیسا ہی کیوں نہ ہو اس کے ساتھ زندگی گزر سکتی ہے مگر جو شخص اندر سے کالا ہو۔ اس کے ساتھ ایک دن بھی گزارنا مشکل ہوتا ہے۔

جوڑنے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی جس نے مجھ سے ڈیپریشن کا علاج کروایا تھا اور وہ مکمل ٹھیک ہوگئی تھی تو جب ڈیپریشن کا ریلیپس (relapse) ہوا تو اس نے مجھ سے دوبارہ رابطہ کر کے بتایا کہ سر مجھے پھر سے ڈیپریشن ہو گیا ہے۔ تو میں نے اس سے پوچھا کہ ایسا کیا ہوا کہ آپ کو پھر سے ڈیپریشن ہو گیا ہے۔ جبکہ آپ علاج کے بعد کئی ماہ سے بہت پرسکون زندگی گزار رہیں تھیں؟ یہاں میں آپ کو ریلیپس کا مطلب بھی بتاتا چلوں کہ اگر کوئی شخص ٹھیک ہونے کے بعد دوبارہ سے اسی بیماری کا شکار ہو جائے تو اسے ریلیپس کہتے ہیں۔

میرے سوال کے جواب میں اس نے مجھے بتایا کہ سر میں نے اپنے ایکس یعنی چھوڑے ہوئے لڑکے سے دوبارہ رابطہ کر لیا تھا۔ دوبارہ رابطہ کرنے کے بعد کچھ دن تو وہ لڑکا بہت اچھا بنا رہا مگر پھر اس نے میرے ساتھ وہی مائنڈ گیمز کھیلنا شروع کر دیں جو وہ پہلے کھیلتا تھا۔ یعنی اس نے پہلے تو مجھے پوری توجہ دی اور پھر پہلے کی طرح آہستہ آہستہ اگنور کر کے تنگ کرنا شروع کر دیا۔ اس کی انھیں حرکتوں کی وجہ سے میں پہلے بھی ڈیپریشن کا شکار ہوئی تھی۔ اس لئے اس بار پھر مجھے اس کی انھیں حرکتوں نے دوبارہ ڈیپریشن کا شکار کر دیا۔

سیشن کے دوران ہم نے مل کر طے کیا تھا کہ آپ اس ڈیپریشن دینے والے لڑکے کو نہ صرف مکمل طور پر چھوڑ دیں گی بلکہ اس سے کوئی بھی کسی قسم کا رابطہ بھی نہیں رکھیں

گی۔ میں نے اس لڑکی کو اپنا معاہدہ یاد کرواتے ہوئے پوچھا۔ اس پر اس لڑکی نے کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد جواب دیا کہ سر میں اپنی بات پر بہت اچھی طرح سے قائم تھی کہ میری ایک دوست نے مجھے سمجھایا کہ دیکھو تعلق توڑنا عقلمندی نہیں ہوتا۔ وہ برا لڑکا نہیں ہے۔ وہ تم سے محبت کرتا ہے۔ اپنی دوست کے کہنے پر میں نے اس لڑکے سے دوبارہ رابطہ کر لیا۔ میری وہ دوست ابھی بھی میرے ساتھ ہی کھڑی ہے۔ جب میں نے اسے بتایا کہ میں نے سر سے بات کرنی ہے۔ تو اس نے کہا کہ جو بات کرنی ہے میرے سامنے کرو۔ میں بھی سنتی ہوں کہ تمہارے سر کیا کہتے ہیں۔

ابھی وہ لڑکی مجھے یہ بات بتا ہی رہی تھی کہ بات کے درمیان میں ہی اس کی دوست نے اس سے فون چھین لیا اور مجھ سے بڑے تلخ لہجے میں پوچھا کہ ماہر نفسیات صاحب کیا آپ لوگوں کو جوڑنے والوں میں سے ہیں یا توڑنے والوں میں سے؟ دو دلوں کو جدا یا دور کرنا کہاں کی دانشوری ہے؟ میں نے بہت تحمل سے اس لڑکی کی بات سنی اور اس سے کہا کہ لگتا ہے کہ آپ مجھ سے اور میرے کام سے واقف نہیں ہیں۔ اسی لئے آپ ایسی بات کر رہی ہیں۔ اگر آپ مجھ سے یا میرے کام سے زرا سا بھی واقف ہوتیں تو کبھی بھی ایسی بات نہ کرتیں۔ میں ایک درد شناس انسان ہوں۔ اور ٹوٹے ہوئے دلوں کو جوڑنا میری زندگی کا مقصد ہے۔ مجھ سے زیادہ تعلقات کو جوڑنے والا کون ہو سکتا ہے۔

میں ہی کیا۔ سب ماہر نفسیات جوڑنے والوں میں سے ہی ہوتے ہیں۔ لیکن آپ اور آپ جیسے لوگوں کی سمجھ صرف جوڑنے اور توڑنے تک ہی محدود ہوتی ہے۔ جبکہ ماہر نفسیات کو پتا ہوتا ہے کہ کس کو کس سے جوڑنا ہے اور کس کو کس کے شر سے محفوظ رہنے کا مشورہ

دینا ہے۔ جسے آپ جوڑنا سمجھ رہی ہیں اسے جوڑنا نہیں برباد کرنا کہتے ہیں۔ بطور ماہر نفسیات میرے پاس روزانہ ایسے بے شمار لوگ آتے ہیں جن کے اپنے دوست یا عزیز اپنی سادگی اور ناسمجھی کی وجہ سے جوڑنے کے نام پر ان کی ساری زندگی برباد کر دیتے ہیں۔

آپ نے جو یہ جملہ اپنی دوست کو کہا کہ وہ لڑکا برا نہیں ہے۔ تو اس میں کوئی شک نہیں ہوگا کہ وہ لڑکا برا نہیں ہوگا۔ حالانکہ اس نے آپ کی دوست کو ڈیپریشن کا شکار کر دیا ہے۔ لیکن اس کے باوجود میں اسے برا نہیں کہتا۔ میں نے آپ کی دوست کو صرف اس لڑکے سے سختی سے پرہیز کرنے کو کہا تھا۔ بالکل ایسے ہی جیسے شوگر بری نہیں ہوتی مگر شوگر کے مریض کے لئے وہ جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی لئے ڈاکٹر شوگر کے مریض کو شوگر سے پرہیز لکھ دیتے ہیں۔ میں نے آپ کی دوست کی ساری ریلیشن شپ ہسٹری لینے کے بعد بہت سوچ سمجھ کر پوری ذمہ داری سے اسے اس لڑکے سے پرہیز لکھ کر دیا تھا۔ یاد رکھیں کچھ لوگ برے نہیں ہوتے مگر وہ صرف ہمارے لئے برے ہوتے ہیں۔ ہمیں ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔

نفسیات کے مطابق انسان کو صرف محبت کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ اسے مستقل محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو شخص آپ کو کچھ دن محبت دے اور کچھ دن بھوکا رکھے۔ تو ایسا شخص آپ سے محبت نہیں کرتا بلکہ آپ پر ذہنی تشدد کرتا ہے۔ آپ کا اپنی دوست کو یہ کہنا کہ وہ لڑکا تم سے محبت کرتا ہے ٹھیک ہوگا مگر وہ لڑکا آپ کی دوست سے مستقل محبت نہیں کرتا۔ جس کی وجہ سے یہ ڈیپریشن کا شکار ہو جاتیں ہیں۔

جسے آپ جوڑنا سمجھ رہی ہیں اسے حقیقت میں کنویں میں دھکا دینا کہتے ہیں۔ وہ لڑکا۔۔۔ لڑکا نہیں بلکہ ڈیپریشن کا کنواں ہے۔ جب آپ کی دوست پہلی بار میرے پاس آئیں تھیں تو یہ اس لڑکے سے محبت کے نام پر ڈیپریشن کے کنویں میں گری ہوئیں تھیں۔ ان کا ڈیپریشن اتنا شدید تھا کہ عام طور پر لوگ میرے چند سیشن سے ہی ڈیپریشن سے نکل آتے ہیں۔ مگر مجھے اچھی طرح سے یاد ہے کہ آپ کی دوست کو ڈیپریشن سے نکالنے میں مجھے کئی سیشن لگے تھے۔

یاد رکھیں ڈیپریشن کا صرف علاج ہی نہیں کرنا ہوتا۔ وجہ بھی جاننا ہوتی ہے کہ کس وجہ سے ڈیپریشن ہوا۔ تاکہ کلائینٹ کو دوبارہ ڈیپریشن میں جانے سے بچایا جا سکے۔ آپ کی دوست کے ڈیپریشن کی وجہ وہ لڑکا تھا۔ اسی لئے میں نے انھیں اس لڑکے سے دور رہنے کا مشورہ دیا تھا۔ مجھے بہت افسوس کے ساتھ کہنا پڑ رہا ہے کہ آپ جیسے ہمدرد جوڑنے والے لوگ اپنے دوستوں کو صرف ڈیپریشن میں ڈال سکتے ہیں۔ انھیں ڈیپریشن سے نکال نہیں سکتے۔ ڈیپریشن سے نکلنے کے لئے انھیں میرے جیسے ماہر نفسیات کے پاس ہی آنا پڑتا ہے۔

گھبرانے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے رابطہ کر کے کہا کہ سر۔۔۔ میں آپ سے بہت عرصہ سے رابطہ کرنا چاہ رہی تھی مگر پھر رابطہ کرنے سے گھبراتی تھی۔ مجھے لگتا تھا کہ جب بھی میں آپ سے رابطہ کر کے اپنا مسئلہ بتاؤں گی تو آپ یہی کہیں گے کہ جس لڑکے کو تمہارے جذبات کی پروانہیں ہے اور وہ تمہیں اتنی اذیت دے رہا ہے تو اتنی اذیت میں زندگی گزارنے کی بجائے اس لڑکے کو چھوڑ دو۔ جبکہ میں اس اذیت دینے والے لڑکے کو چھوڑنا ہی تو نہیں چاہتی۔ کیونکہ مجھے لگتا ہے کہ ایک نہ ایک دن اس پر میری محبت کا اثر ضرور ہوگا اور وہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔

میں نے اس لڑکی کی یہ بات سن کر اسے کہا کہ آپ نے خود ہی سے ایسا سوچ لیا کہ میں آپ کو اس لڑکے کو چھوڑنے کا کہوں گا حالانکہ میں ہر لڑکی کو لڑکے کو چھوڑ دینے کا مشورہ نہیں دیتا۔ یاد رکھیں کسی بھی تکلیف دہ تعلق سے نکلنے کے دو اہم طریقے ہیں۔ ایک یہ کہ جس تعلق سے تکلیف مل رہی ہو خود کو اس تعلق سے شعوری کوشش کے زریعے دور کر لینا۔

چونکہ کسی کو چھوڑ دینے کے لئے ایک خاص طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ طریقہ صرف طاقتور لوگوں کے لئے ہوتا ہے۔ میں مانتا ہوں کہ کسی کو چھوڑ دینا آسان نہیں ہوتا۔ کسی کو چھوڑنا بھی ایک تکلیف دہ کام ہے مگر یاد رکھیں کہ چھوڑنے کی تکلیف چاہے کتنی ہی شدید کیوں نہ ہو مگر وہ وقتی ہوتی ہیں۔ جبکہ تکلیف دہ تعلق رکھنے کی تکلیف مستقل ہوتی ہے۔ ماہر نفسیات صرف طاقتور لوگوں کو ہی کسی سے دور ہونا ریکومینڈ کرتے ہیں۔ دوسرا طریقہ جو کہ عام طور پر کمزور لوگوں کا طریقہ ہے۔ جو یہ ہے کہ جب انسان

بے عزتی کروا کروا کر تھک جاتا ہے تو لاشعوری طور پر بے عزتی کرنے والے یا تکلیف دینے والے سے دور ہو جانے کا فیصلہ کر لیتا ہے۔ چونکہ ہر کسی کے اندر بے عزتی کروانے کی کوئی نہ کوئی حد ضرور موجود ہوتی ہے۔ اس لئے جب وہ انف از انف یعنی بس بہت ہو گیا اور اب مجھ سے مزید برا رویہ برداشت نہیں ہوتا کی سٹیج تک پہنچتا ہے تو اس سٹیج پر پہنچ کر اس کا دل دوسرے شخص کے برے رویے کی وجہ سے اس قدر بھر جاتا ہے کہ وہ لاشعوری طور پر خود کو تکلیف دہ تعلق سے دور کر لیتا ہے۔ گو کہ یہ ایک انتہائی تکلیف دہ طریقہ ہے مگر ہمارے ہاں زیادہ تر لوگ لاشعوری طور پر اسی طریقے پر عمل کرتے ہیں۔

یاد رکھیں انسانی نفسیات کے مطابق کوئی بھی شخص خود کو طویل عرصہ تک اذیت میں نہیں رکھ سکتا۔ اگر وہ وقت پر خود کو شعوری طور پر اس اذیت سے نہ بھی نکالے تو وہ خود کو بے وقت لاشعوری طور پر اذیت سے نکال ہی لیتا ہے۔ کیونکہ چاہے ہم کتنے ہی اذیت پسند کیوں نہ بن جائیں ہمارے اندر کا میکانیزم ہمیں اذیت میں نہیں رہنے دیتا۔

اگر آپ کو اپنی محبت پر اتنا یقین ہے تو گھبرانا کیسا۔ آپ کھل کر اذیت برداشت کریں۔ وہ ایک گال پر تھپڑ مارے۔ آپ دوسرا گال اس کے آگے کر دیں۔ وہ آپ کی کالز اور میسجز کا جواب نہ بھی دے تو اسے کالز اور میسجز کرتیں رہیں۔ وہ کوئی بھی الٹا کام کرنے کو کہے تو انکار نہ کریں۔ اس کا ہر حکم سر جھکا کر مانیں۔ صبح۔۔۔ دوپہر۔۔۔ شام بلکہ جتنا ہو سکتا ہے اس کے پاؤں دھو کر پئیں۔ دیکھیں جس شخص پر آپ کی محبت۔۔۔ منتوں۔۔۔ معافیوں۔۔۔ آہوں۔۔۔ آنسوؤں کا اثر نہیں ہو رہا تو کیا اس پر آپ کے اس اٹیچوڈ کا کوئی اثر ہوتا ہے؟ بطور ماہر نفسیات میں یہ بات دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ اتنی بے عزتی کروانے کے بعد اس لڑکے پر کوئی اثر ہو یا نہ ہو۔ مگر آپ کا لاشعور جاگ جائے گا اور آپ کو اٹھا کر اس سو کولڈ محبت سے باہر پھینک دے گا۔

ٹوٹی ہوئی لڑکی۔۔۔

کچھوے جیسے مرد کی محبت میں مبتلا لڑکی کی کہانی۔۔۔

ایک لڑکی میرے پاس آئی اور اس نے مجھے اپنی پریشانی بتاتے ہوئے کہا کہ سر میں محبت کے نام پر ایک لڑکے کے ساتھ پچھلے سات سالوں سے تعلق میں تھی۔ وہ لڑکا جیسے کہتا تھا میں بالکل ویسے ہی کرتی تھی۔ ہماری آج تک کبھی کوئی لڑائی نہیں ہوئی۔ ہوتی بھی کیسے میں نے اسے کبھی لڑائی کا موقع نہیں دیا۔ وہ جیسے کہتا تھا میں ویسے کرتی تھی۔ میرے ابّو بہت اچھے ہیں۔ انھوں نے کبھی مجھے کسی بات سے نہیں روکا مگر وہ لڑکا مجھے بے شمار ایسے کاموں سے روکتا تھا۔ جس میں میری خوشی شامل ہوتی تھی مگر میں اس لڑکے کی خوشی کی خاطر اس کام سے رک جاتی تھی۔ جس کام سے وہ مجھے روکتا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ میں پردہ کروں۔ اس کی خاطر میں نے پردہ کرنا بھی شروع کر دیا۔ حالانکہ مجھے پردہ کرنے سے کوئی خاص دلچسپی نہیں تھی۔ کہیں جانا ہوتا تو میں اس سے پوچھ کر جاتی۔ کچھ کرنا ہوتا تو میں اس سے پوچھ کر کرتی۔ میں نے آج تک کوئی کام اس کی اجازت کے بغیر نہیں کیا۔ اس نے مجھے جس رنگ میں ڈھالا میں ڈھل گئی۔ ہمارے درمیان سب کچھ بالکل صحیح چل رہا تھا۔

تعلق کے سات سال بعد جب وہ لڑکا اس قابل ہو گیا کہ میرے گھر رشتہ بھجوا سکے تو اس نے بڑی مشکل سے اپنی امّی کو رشتے کے لئے راضی کر کے ہمارے گھر بھیجا۔ وہ بہت اچھے سے ہم سے مل کر گئیں۔ مگر مل کر جانے کے بعد وہ اپنے گھر جا کر چپ کر

گئیں۔ انھوں نے کوئی رابطہ نہیں کیا اور نہ ہی ہمارے کسی رابطے کرنے پر ہمیں کوئی جواب دیا۔ میں نے لڑکے سے بہت پوچھا کہ انھوں نے گھر آ کر کیا بات کی ہے مگر اس نے بھی مجھے کچھ نہیں بتایا۔

اپنی امّی کے ہمارے گھر آنے کے کچھ دن بعد اس لڑکے نے مجھے میسج کیا کہ امّی نے گھر آ کر کہا ہے کہ مجھے لڑکی تھوڑی تیز لگی ہے۔ میں وہاں تمہارا کسی صورت بھی رشتہ نہیں کروں گی۔ اس لئے تم مجھے بھول جاؤ۔ اس میسج کے بعد اس لڑکے نے اپنا نمبر تبدیل کر کے مجھے ہر جگہ سے بلاک کر کے چھوڑ دیا۔ میں شدید پریشان ہوں کہ اس نے ایسا کیوں کیا؟ اس لڑکے سے رابطہ کرنے کی جتنی کوشش کر سکتی تھی میں نے کر لی۔ لیکن اس لڑکے نے مجھ سے کوئی رابطہ نہیں کیا۔ اس بات کو کئی ماہ گزر گئے ہیں مجھے سمجھ نہیں آ رہی کہ میں کیا کروں۔

میں زبردستی اس لڑکے سے شادی نہیں کرنا چاہتی لیکن اگر اس نے مجھے چھوڑنا ہی تھا تو ایسے اچانک تو نہ چھوڑتا۔ اس نے اپنی والدہ کے کہنے پر تو مجھ سے سات سال تعلق نہیں رکھا تھا تو پھر ان کے کہنے پر مجھے کیسے چھوڑ دیا؟ اگر شادی کے لئے اس کی والدہ کا فیصلہ اتنا اہم تھا تو اس نے میری زندگی کے سات سال برباد کیوں کئے؟ اس کی امّی کو ہمارے اندر ڈھونڈنے سے بھی جب کوئی عیب نہیں ملا تو انھوں نے عجیب بات کی کہ مجھے لڑکی تھوڑی تیز لگی ہے۔ بھلا خود ہی سوچیں اگر میں تیز ہوتی تو اپنے سات سال کسی ایک لڑکے کے پیچھے ضائع تھوڑی کرتی؟

میں نے اس لڑکی سے کہا کہ آپ اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے اپنی ماں کے

کہنے پر آپ کو ابھی چھوڑ دیا ہے۔ فرض کریں کہ اگر وہ شادی کے بعد آپ کو اپنی ماں کے کہنے پر چھوڑ دیتا تو کیا ہوتا؟ کسی کو چھوڑنے کا کوئی طریقہ ہوتا ہے۔ ایسے بے حس شخص کے لئے کیا تڑپنا۔۔۔ رونا یا پریشان ہونا۔ جسے تعلق توڑنے تک کہ بھی تمیز نہ ہو۔ انسانیت بھی کوئی چیز ہوتی ہے۔ کسی کو چھوڑنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے پہلے ذہنی طور پر تیار کیا جائے ورنہ اچانک سے چھوڑ دینے سے کوئی پاگل بھی ہو سکتا ہے۔ کسی شخص نے کسی سے ذرا برابر بھی محبت کی ہو تو کچھ بھی ہو جائے وہ اُسے ایسے اچانک نہیں چھوڑتا۔

یوں بے رحمی سے چھوڑے جانے کے دکھ سے نکالنے کے لئے میں نے سیشن کے دوران جو اس لڑکی کو ویژیولائزیشن ٹیکنیک یعنی تصور کی مشق کروائی وہ یہ تھی کہ میں نے اس لڑکی سے کہا کہ آپ آنکھیں بند کریں اور تصور کی مدد سے اپنے اندر فلم چلائیں اور دیکھیں کہ آپ کی اس لڑکے سے شادی ہو گئی ہے۔ بالکل ویسے جیسے آپ چاہتی تھی۔ شادی کے کچھ ماہ بعد اس لڑکے کی ماں اس لڑکے کو کہتی ہے کہ یہ لڑکی صحیح نہیں ہے۔ اس لئے اسے چھوڑ دو۔ وہ لڑکا اپنی ماں کی بات سننے کے بعد آپ کی بات تک سننا گوارہ نہیں کرتا اور فوراً آپ کا ہاتھ پکڑ کر آپ کو گھر سے باہر نکال دیتا ہے۔ آپ گلی میں کھڑی رو رہی ہیں۔ معافیاں مانگ رہی ہیں۔ اس کی منتیں کر رہی ہیں کہ ایک بار میری بات تو سن لو۔ بالکل اس طرح جس طرح اب آپ کوئی قصور نہ ہوتے ہوئے بھی تڑپ۔۔۔ رو اور معافیاں مانگ رہی ہیں۔ لیکن وہ لڑکا آپ کی بات سننے کی بجائے بات کرنے کے سارے دروازے بند کر کے گھر کے اندر بیٹھا ہوا ہے۔

خود سوچیں آپ کتنی دیر کسی کے دروازے پر کھڑی ہو کر رو سکتی ہیں۔ لیکن پھر بھی

آپ وہیں کھڑی رہتی ہیں کہ میں یہاں سے نہیں جاؤں گی۔ رات ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لڑکا آپ کی بات نہیں سنتا اور رات کے وقت اس کی ماں دروازہ کھول کر آپ کو طلاق کے کاغذ پکڑا دیتی ہے۔ اب آپ کے پاس اس گھر کے اندر داخل ہونے کا شرعی اور معاشرتی حق ختم ہو گیا ہے۔ اب آپ طلاق کے کاغذ لے کر گھر واپس آ جاتی ہیں۔ اس فلم کو ذہن میں چلانے کے بعد وہ لڑکی بہتر محسوس کرنے لگی تو سیشن کے دوران میں نے اسے سمجھایا۔

یاد رکھیں دنیا میں مردوں کی کئی قسمیں ہیں۔ جن میں سے تعلق چاہے وہ محبت کا ہو یا شادی کا صرف مضبوط مرد کے ساتھ ہی چل سکتا ہے۔ ایسا مضبوط مرد جو اپنے گھر والوں کے ساتھ ساتھ اپنا گھر بھی چلا اور بسا سکتا ہو۔ بے شمار مرد کچھوے جیسے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تو ان کا خول مضبوط لگتا ہے مگر وہ صرف اپنی حفاظت کے لئے ہی ہوتا ہے اور ذرا سی مشکل پڑنے پر وہ مسئلہ حل کرنے کی بجائے اپنے خول کے اندر گھس کر بیٹھ جاتے ہیں اور باہر آپ جتنا مرضی رو لیں وہ باہر نہیں نکلتے۔ کوئی بھی تعلق چاہے وہ محبت کا ہو یا شادی کا کچھوے جیسے مرد کے ساتھ نہیں چل سکتا۔ آپ نے غلطی سے کچھوے جیسے مرد سے تعلق بنایا تھا۔ یہ تعلق آج یا کل یعنی شادی سے پہلے یا بعد میں ٹوٹ ہی جانا تھا۔ اچھا ہوا جو ابھی ٹوٹ گیا ورنہ خود ہی سوچیں اگر یہ تعلق شادی کے بعد ٹوٹتا تو آپ کس قدر ٹوٹ جاتیں۔

بطور ماہر نفسیات تعلق ٹوٹنے کی وجہ سے بے شمار ٹوٹی ہوئی لڑکیوں کی مدد کرنے کے بعد میں اس دُعا پر پہنچا ہوں کہ اے اللہ جس تعلق نے بن کر ٹوٹنا ہے۔ وہ بننے سے پہلے ہی ٹوٹ جائے۔ جس تعلق نے شادی کے بعد ٹوٹنا ہے۔ وہ شادی ہونے سے پہلے ہی ٹوٹ جائے تاکہ انسان مکمل ٹوٹنے سے بچ جائے۔

لٹکی ہوئی لڑکیاں۔۔۔

بطور ماہر نفسیات بے شمار لٹکی ہوئی لڑکیاں مجھ سے رابطہ کر کے پوچھتی ہیں کہ سر۔۔۔ مجھے ایک لڑکے سے محبت ہے۔ مگر وہ لڑکا کہتا ہے کہ میں ابھی تم سے شادی نہیں کر سکتا۔ میرا کچھ سال انتظار کرو۔ ہر لڑکے کے پاس ابھی شادی نہ کر سکنے کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔ کوئی لڑکا کسی لڑکی کو کہتا ہے کہ میں ابھی سیٹل نہیں ہوں۔ پہلے سیٹل ہو جاؤں۔ پھر تمہارے گھر رشتہ بھیجوں گا۔ کوئی کہتا ہے کہ ابھی میرے گھر والے نہیں مان رہے۔ پہلے میں انھیں منا لوں۔ پھر تمہارے گھر رشتہ بھیجوں گا۔ کوئی کہتا ہے کہ امی ابو یا گھر کا کوئی فرد بیمار ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ بڑی بہن کا رشتہ ہونے والا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ گھر والے کہتے ہیں کہ پہلے گھر بنا لیں پھر تمہاری شادی کریں گے۔

یہ لٹکی ہوئی لڑکیاں مجھ سے پوچھتی ہیں کہ سر۔۔۔ گھر میں میرے رشتے آ رہے ہیں اور گھر والے مجھ پر شادی کا پریشر ڈال رہے ہیں۔ میں درمیان میں لٹکی ہوئی ہوں کہ اس لڑکے کا جس سے میں محبت کرتی ہوں انتظار کروں یا گھر والوں کی مان کر آگے بڑھ کر اپنا گھر بسا لوں۔ سمجھ نہیں آتی کہ کیا کروں؟

میں ان لٹکی ہوئی لڑکیوں کو سمجھاتا ہوں کہ عام طور پر دھوکے باز لڑکے تعلق بنا لینے کے بعد شادی کی بات پر اس قسم کے بہانے بناتے ہیں کہ میرے گھر والے نہیں مان رہے۔ ہم اپنی ذات برادری سے باہر رشتہ نہیں کرتے۔ میں ابھی سیٹل نہیں ہوں۔ میں ابھی

شادی کے لئے تیار نہیں ہوں۔ لیکن ایسے مسائل مخلص لڑکوں کو بھی پیش آ سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ لڑکا جس سے آپ کا تعلق ہے۔ واقعی ابھی شادی کے لئے تیار نہ ہو۔ مگر ابھی شادی کے لئے تیار نہ ہونا۔ یہ آپ کا نہیں اس لڑکے کا ذاتی مسئلہ ہے۔ اس لئے میں سمجھتا ہوں کہ جو لڑکا کسی بھی وجہ سے شادی کے لئے تیار نہ ہو اس سے کتنی ہی محبت کیوں نہ ہو اس کے انتظار کے چکروں میں پڑ کر گھر آئے رشتے نہیں ٹھکرانے چاہئیں۔ کوئی کتنا ہی مخلص کیوں نہ ہو اگر وہ آپ سے چھ ماہ کے اندر اندر شادی نہ کر سکتا ہو تو آگے بڑھ جانا چاہیے۔

ہمارے معاشرے میں شادی کے وقت لڑکیوں کی عمران کی ساری خوبیوں سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ لڑکیوں کے پاس لڑکوں کی نسبت وقت کم ہوتا ہے۔ اس لئے لڑکیوں کو محبت کے چکروں میں پڑ کر اپنا قیمتی وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ جیسے ہی کوئی مناسب رشتہ ملے۔ شادی کر لیں۔ ایسی محبت جس کے ملنے میں کچھ سال ہوں یا یہ شورٹی بھی نہ ہو کہ وہ واقعی ملتی بھی ہے یا نہیں۔ اس سے مناسب رشتے سے شادی کر لینا لاکھ درجہ بہتر ہے۔ ویسے بھی یاد رکھیں کہ جو شخص آپ کو انتظار کی سولی پر لٹکائے وہ کسی طور بھی آپ کی محبت (deserve) نہیں کرتا۔

دل بہلانے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ پچھلے سال جب میرا بریک اپ ہوا تو میری زندگی پریشانی سے بھر گئی۔ جس لڑکے نے مجھے چھوڑا تھا میں ہر وقت اس کے بارے میں ہی سوچتی رہتی تھی۔ ہر وقت اس کی فیس بک پروفائل پر جا کر اس کی تصویریں دیکھتے اور پوسٹس پڑھتے رہنا۔ اس بات کا دھیان رکھنا کہ وہ وٹس ایپ پر کتنا ٹائم آن لائین رہتا ہے۔ بار بار اس کا لاسٹ سین چیک کرتے رہنا۔ کوئی کام بھی کرتے وقت میرا سارا دھیان اس لڑکے کی طرف ہی رہتا تھا۔ میری یہ حالت اور پریشانی دیکھ کر میری ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ تم کسی اور لڑکے سے بات کرنا شروع کر دو۔ اس سے نہ صرف تمہارا دھیان بٹ جائے گا بلکہ تمہارا دل بھی بہل جائے۔ اس نے مجھے بتایا کہ آج کل لڑکا ڈھونڈنا کونسا مشکل کام ہے۔ ساری فیس بک لڑکوں سے بھری پڑی ہے۔

اپنی دوست کے مشورے کے بعد میں فیس بک پر ایک لڑکے سے باتیں کرنے لگی۔ ہم دونوں تعلق کے شروع سے ہی بہت کلیئر تھے۔ اس لڑکے نے مجھے شروع میں ہی کھل کر بتا دیا تھا کہ میں تم سے شادی وغیرہ نہیں کروں۔ ہم صرف دوست ہیں اور دوست ہی رہیں گے۔ میں تمہارے علاوہ بھی کئی لڑکیوں سے باتیں کرتا ہوں۔ بعد میں میرے پیچھے نہ پڑ جانا۔ مجھے اس کی اس بات سے کوئی مسئلہ نہیں تھا کیونکہ میں بھی کسی قسم کے تعلق کی تلاش میں نہیں تھی۔ مجھے صرف اپنا دھیان بٹانا تھا۔ اس لئے میں نے بھی اس لڑکے کو کھل کر بتا دیا کہ میرا ابھی (recently) یعنی حال ہی میں بریک اپ ہوا ہے اور میں تکلیف میں ہوں۔ مجھے بھی صرف ایک اچھے دوست کی ہی ضرورت ہے۔ جو مجھے اس درد سے

نکال سکے۔ مجھے بھی تم سے دوستی کے سوا کچھ نہیں چاہیے۔

یہ نیا دھیان بٹانے والا لڑکا اچھا تھا۔ میری باتیں توجہ سے سنتا تھا۔ میں اسے اپنے دکھ سناتی تھی اور وہ مجھے اپنے دکھ سناتا تھا۔ سب کچھ بالکل ٹھیک چل رہا تھا۔ اتنا ٹھیک کہ میں خود پر حیران تھی کہ کیا میں وہی لڑکی ہوں؟ جو کسی وقت میں اتنی پریشان تھی کہ اسے اپنے کھانے، پینے اور سونے تک کی ہوش نہیں رہی تھی۔ جو ایک ایسے شخص کے پیچھے بھاگ رہی تھی جو نا صرف اس کی بے قدری کرتا تھا بلکہ اس نے انتہائی بے دردی سے اسے چھوڑ بھی دیا تھا۔ اس نئے لڑکے کی باتوں نے میرا زخم اس طرح سے بھر دیا کہ مجھے یہ تک یاد نہیں رہا کہ میرا کبھی کسی لڑکے سے کوئی تعلق بھی رہا تھا۔

پر پتا نہیں سر اس دھیان بٹانے والے لڑکے سے باتیں کرتے کرتے۔ مجھے نہیں پتا چلا کہ کب وہ مجھے اچھا لگنے لگا۔ اتنا اچھا کہ میرا اس سے بات کئے بغیر دل اداس ہونے لگا۔ پرانے والا لڑکا تو میرے دل سے نکل گیا مگر یہ نیا والا لڑکا میرے دل میں داخل ہو گیا۔ مگر جیسے ہی اس بات کا اندازہ نئے والے لڑکے کو ہوا۔ تو اس نے مجھے اٹچوڈ شو کرنا شروع کر دیا۔ اب جب مجھے اس سے باتیں کرنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ وہ مجھ سے نہ صرف صحیح سے بات نہیں کرتا۔ بلکہ مجھ سے صرف تب ہی بات کرتا ہے۔ جب اس کا اپنا دل بات کرنے کو ہو۔ ورنہ وہ کئی کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کرتا۔ چاہے میں اس کی کتنی ہی منتیں کیوں نہ کرلوں۔ اس کے آگے کتنا ہی کیوں نہ رولوں۔

مجھے سمجھ نہیں آتی جب کہ ہم دونوں تعلق کے شروع سے ہی کلیئر تھے یہ لڑکا میرے دل میں کیسے داخل ہو گیا؟ پرانے لڑکے سے جان چھڑواتے میں نئے لڑکے میں کیسے پھنس گئی؟ مگر اس بار تو شدت پہلے سے بھی بہت زیادہ ہے۔ اب میں پہلے سے زیادہ پریشان رہتی ہوں۔ تڑپتی ہوں کہ پہلا والا دکھ ہی ٹھیک تھا کیونکہ کم از کم وہ قابل

برداشت تو تھا۔ یہ دکھ تو میری برداشت سے بھی باہر ہے۔ مجھے اس بات کی سمجھ نہیں آتی کہ باتیں کرتے کرتے میرے دل میں اس لڑکے کے لئے جذبات تو پیدا ہو گئے مگر اس لڑکے کے دل میں میرے لئے جذبات کیوں پیدا نہیں ہوئے؟ آپ اس بات کا جواب دینے کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں کہ میں کیا کروں؟

میں نے جواب دیا کہ ماہرین کے مطابق پرانے تعلق کے ٹوٹنے کی تکلیف کو اور کم کئے بغیر نیا تعلق نہیں بنانا چاہیے۔ کیونکہ اس سے انسان کے اندر پڑے پرانے تعلق کے پرانے جذبات اور نئے تعلق سے بننے والے نئے جذبات مل کر ایک نئی مشکل کھڑی کر دیتے ہیں۔ گو کہ آپ کو تعلق کے شروع سے ہی پتا تھا کہ اس تعلق کا مقصد صرف دل بہلانا ہے۔ مگر چونکہ آپ نے پہلی بار دل بہلانے کا کھیل کھیلا تھا۔ اس لئے آپ کو دل بہلانے کا طریقہ نہیں آتا تھا۔ دل بہلانے کا طریقہ یہ ہے کہ دل کبھی کسی ایک شخص سے نہیں بہلایا جاتا۔ جیسا کہ آپ نے خود ہی بتایا کہ وہ لڑکا آپ کے علاوہ کئی اور لڑکیوں سے بھی باتیں کرتا تھا۔ اس لئے اس کے جذبات کا آپ کے لئے پیدا ہونا تو بہت دور کی بات ہے۔ اس کے لئے آپ کا ہونا یا نہ ہونا بھی کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اگر آپ اس کی زندگی میں نہیں ہوں گی تو وہ کسی اور سے باتیں کرلے گا۔ مگر آپ سے یہ غلطی ہوئی کہ آپ صرف اس ایک لڑکے سے ہی بات کرتی تھی۔ اب وہ آپ سے بات نہیں کر رہا تو آپ بے چین ہو رہی ہیں۔ خیر جو ہونا تھا وہ تو ہو گیا۔ زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے ایک بار کی گئی غلطی کو دوبارہ نہ دھرائیں۔ کسی ایک لڑکے کو بھلانے کے لئے کسی اور لڑکے سے باتیں کرنے کی بجائے نفسیات کے اصولوں کو سامنے رکھتے ہوئے میرے تجویز کردہ کسی کو بھلانے کے طریقوں پر عمل کریں اور اپنے ذہن کی طاقت پر یقین رکھیں۔ جہاں آپ پرانے لڑکے کو بھول گئی تھی۔ یہ نیا کیا چیز ہے۔ آپ اس کو بھی بھول جائیں گی۔

انتظار کرنے والی لڑکی ۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی کا (love analysis) یعنی محبت کا تجزیہ کرتے ہوئے میں نے کہا کہ میرے منہ میں خاک مگر حقیقت یہ ہے کہ وہ واپس نہیں آئے گا۔ آپ اُس کا انتظار کرنے کی بجائے۔ زندگی کو آگے بڑھائیں اور رکے رہنے کی اذیت سے باہر نکلیں۔ وہ میری بات سُن کر خاموش ہوگئی۔ اُس کی خاموشی میرے لئے غیر متوقع نہیں تھی کیونکہ بطور ماہر نفسیات میں انسانوں کی نفسیات سے بہت اچھی طرح واقف ہوں۔ مجھے اندازہ ہے کے وہ ایسی صورت حال میں کیا سننا چاہتے ہیں۔ یہی کہ انتظار کریں۔ دیکھنا وہ ایک دن روتا ہوا۔۔۔ گڑگڑا کر معافیاں مانگتا ہوا۔۔۔ واپس آجائے گا۔ لیکن چونکہ میں اپنے کام کے ساتھ مخلص ہوں۔ اس لئے میں وہ نہیں بولتا جو سننے والا سننا چاہتا ہے بلکہ وہ بولتا ہوں جو حقیقت پر مبنی ہوتا ہے۔ چاہے حقیقت سننے کے بعد وقتی طور پر ہی سہی۔ میں انھیں برا ہی کیوں نہ لگنے لگ جاؤں۔ مجھے اندازہ ہے کہ حقیقت تکلیف دہ ہوتی ہے اور زیادہ تر لوگ اسے سننا نہیں چاہتے۔ مگر میں اپنا بھی کیا کروں۔ میں لوگوں کو جھوٹی تسلیاں نہیں دے سکتا۔

وہ کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد بولی۔ سر یہ مسئلہ میں نے اپنی کالج کی کچھ دوستوں کے ساتھ بھی شیئر کیا تھا۔ ان میں سے ایک نے مجھے ایک قاری صاحب کا نمبر دیتے ہوئے کہا کہ میری کزن کے ساتھ بھی یہی مسئلہ تھا۔ مگر ان قاری صاحب کے بتائے ہوئے وظیفے سے وہ واپس آگیا اور سب کچھ ٹھیک ہوگیا۔ تم بھی ان قاری صاحب سے بات کر کے دیکھو۔ میں نے گھر آکر قاری صاحب کو فون کیا۔ وہ بہت اچھے اور نیک انسان ہیں۔ انھوں

نے میری بات کو بہت توجہ سے سنا اور مجھے ایک ماہ کے لئے ایک وظیفہ پڑھنے کے لئے دیتے ہوئے کہا۔ وہ اور اُس کے گھر والے خود چل کر آپ لوگوں کے پاس رشتہ لے کر آ جائیں گے۔ انشاءاللہ۔ سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میں ایک ماہ والا وظیفہ کئی سالوں سے کر رہی ہوں۔ مگر وہ نہیں آئے۔ جب بھی میں نے اس بارے میں قاری صاحب سے بات کرتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ بیٹا یہ سب اللہ کے کام ہیں۔ اللہ کے ہاں دیر ہے۔ اندھیر نہیں۔ انتظار کرو۔ ایک دن وہ خود چل کر آئے گا۔ میرا دل بے چین رہتا ہے۔ سوچا آپ سے بات کر کے دیکھوں۔ اب آپ کہتے ہیں انتظار نہ کرو۔ قاری صاحب کہتے ہیں۔ انتظار کرو۔ قاری صاحب کے بارے میں میں آپ کو پھر بتادوں وہ بھی آپ کی طرح بہت اچھے انسان ہیں۔ میں کنفیوژ ہو گئی ہوں کیا کروں؟ میں نے کہا۔ مجھے اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ قاری صاحب ایک اچھے اور نیک انسان ہیں۔ وہ سچ بول رہے ہیں اور وظائف بھی کام کرتے ہیں مگر ہو سکتا ہے کہ وہ تب واپس آئے جب آپ کے بالوں میں چاندی اتر آئے۔ آپ پچاس سال کی ہو جائیں۔ تب قاری صاحب بھی سچے ثابت ہو جائیں گے اور وظائف بھی۔ مگر تب تک بہت دیر ہو چکی ہوگی۔ کسی بہت دیر کر دینے والے کے انتظار میں انسان گھر آئے بہت سے اچھے رشتے بھی گنوا دیتا ہے۔ کنفیوژ نہ ہوں۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آپ انتظار کی مدت طے کر لیں۔ اگر وہ تب تک لوٹ کر نہ آئے تو آگے بڑھ جائیں۔ مگر پلیز یاد رکھیں کہ انتظار کی کوئی مدت طے ہونی چاہیے۔ ورنہ اس طرح تو بندہ ساری عمر کسی کے انتظار میں بیٹھا رہے۔ اور اگر آپ میری انتظار چھوڑ دینے والی بات نہیں ماننا چاہتیں تو اس کا دوسرا حل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ قاری صاحب تبدیل کر لیں۔ اور ایسا قاری صاحب ڈھونڈیں جو صرف انتظار کرنے کا نہ کہے بلکہ انتظار کی مدت بھی ساتھ بتائے۔ جس کا وظیفہ جتنے مہینے کا ہو۔ وہ اتنے مہینے میں ہی کام دکھائے۔

میٹرک کی لڑکی۔۔۔

چھوٹی سی عمر میں محبت کا روگ لگا لینے والی لڑکی کی کہانی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک بھائی اپنی چھوٹی بہن کو میرے پاس لے کر آیا اور اس نے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ آپ کا لکھا پڑھنے کی وجہ سے میں انسانی جذبات کو کافی حد تک سمجھنے لگ گیا ہوں۔ میری بہن میٹرک میں پڑھتی ہے۔ پہلے یہ ہنستی کھیلتی اور خوش رہتی تھی۔ لیکن اب کافی عرصے سے اسے چپ لگ گئی ہے۔ پہلے یہ لوگوں سے ملنا پسند کرتی تھی مگر اب یہ تنہائی پسند ہو گئی ہے۔ میں نے اسے کئی بار چھپ کر اکیلے میں روتے ہوئے بھی دیکھا ہے۔

والدین سمیت ہم سب بہن بھائیوں میں کافی (frankness) ہے۔ مگر اتنی بے تکلفی ہونے کے باوجود یہ اپنا دکھ والدین یا کسی بہن بھائی سے شیئر نہیں کر رہی۔ میں نہیں چاہتا کہ یہ اکیلی دکھ کا مقابلہ کرتے کرتے خود کو کوئی روگ لگوا بیٹھے۔ اس لئے آج میں اسے آپ کے پاس لایا ہوں۔ آپ اس کے دل کا حال معلوم کر کے اس کا دکھ دور کریں۔ یہ سب باتیں بتا کر اس لڑکی کا بھائی باہر چلا گیا۔

اس کے باہر جانے کے بعد جب میں نے اس لڑکی سے اس کے درد کی وجہ پوچھی تو اس لڑکی نے مجھے بتایا کہ سر میں اپنے ایک کلاس فیلو سے محبت کرتی ہوں۔ وہ لڑکا مجھ سے ایسی باتیں منوانے کی کوشش کرتا ہے جو میں نہیں مان سکتی۔ جب میں اس کی بات نہیں مان پاتی تو وہ مجھ سے بات کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اور سزا کے طور پر دوسری لڑکیوں سے بات کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس سے مجھے سخت اذیت ہوتی ہیں۔ اسے منانے کے لئے میں اس کی

جتنی مرضی منتیں کرلوں۔ وہ نہیں مانتا۔ جب تک اس کا اپنا دل مجھ سے بات کرنے کو نہیں کرتا۔ وہ مجھ سے بات نہیں کرتا۔

کیا وہ لڑکا آپ سے محبت کرتا ہے؟ میں نے اس لڑکی سے پوچھا۔ جی سر۔۔۔ جب بھی اس سے بات ہو۔ تب وہ یہی کہتا ہے کہ وہ بھی مجھ سے محبت کرتا ہے۔ اور مجھے بھی لگتا ہے کہ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔ لڑکی نے جواب دیا۔ جیسا کہ آپ نے کہا کہ مجھے لگتا ہے تو آپ اپنے لگنے کو چھوڑیں۔ لگنے کو تو یہ دنیا گول لگتی ہے مگر یہ حقیقت میں گول نہیں ہے۔ اسی لئے ماہرین لگنے سے زیادہ حقیقت کو اہمیت دیتے ہیں۔

اور جیسا کہ آپ نے یہ کہا کہ وہ کہتا ہے تو اس کے کہنے کو بھی چھوڑیں۔ کیونکہ کہنے کو تو لڑکے بہت کچھ کہتے ہیں مگر محبت صرف کہنے کا ہی نہیں عمل کرنے کا بھی نام ہے اور اس لڑکے کا عمل یہ ہے کہ وہ آپ کو نا صرف اذیت اور آنسو دیتا ہے بلکہ دوسری طرف بھی دیکھتا ہے۔ محبت میں کسی اور کی طرف دیکھنا کفر کہلاتا ہے۔

آپ نے کبھی سوچا ہے کہ محبت کی منزل کیا ہوتی ہے؟ جب میں نے اس لڑکی سے یہ سوال پوچھا تو وہ خاموشی سے میری طرف دیکھنے لگی۔ میں نے کہا۔ چاہے کسی کو منزل ملے یا نہ ملے مگر محبت کے تمام تعلقات کی منزل شادی ہوتی ہے۔ یہاں میں آپ کو یہ بھی بتاتا چلوں کہ شادی کیا ہوتی ہے؟ شادی۔۔۔ دو محبت کرنے والوں کے ایک ساتھ مستقل رہنے کا نام ہے۔

دیکھیں ابھی آپ دونوں میٹرک میں ہیں۔ اس لئے اس لڑکے کو شادی کی منزل تک پہنچتے ہوئے دس سال لگ جائیں گے۔ اور وہ بھی اگر وہ آپ سے شادی کرے گا تب۔ کیونکہ اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں ہے کہ دس سال بعد وہ لڑکا آپ سے شادی کرتا بھی ہے یا نہیں۔ کیونکہ لڑکے اپنی پسند کے پکے نہیں ہوتے۔ لڑکوں کی پسند وقت کے ساتھ ساتھ

بدلتی رہتی ہے۔ اور ایک اور بات یہاں قابل غور ہے کہ فرض کریں کہ اگر آپ کو پانچ یا دس سال بعد کہیں جانا ہو تو کیا آپ اس کے لئے آج ہی سے اپنا سامان باندھ کر انتظار کی سولی پر لٹک کر خود کو بے چین کر کے بیٹھ جائیں گی؟ دس سال کا عرصہ ایک بہت طویل عرصہ ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں تو دنیا ادھر سے ادھر ہو جاتی ہے۔

ویسے بھی جو لڑکا کسی (commitment) کے بغیر آپ کے ساتھ ایسا سلوک کر رہا ہے تو وہ کمٹ مینٹ کے بعد آپ کا کیا حال کرے گا۔ شادی ہونے تک آپ یونہی اداس۔۔۔ پریشان۔۔۔ دکھی اور روتی رہیں گی تو آپ کی پوری پرسنیلٹی (demage) ہو جائے گی۔ نفسیات کے مطابق اگر کوئی انسان ایک لمبا عرصہ اداس۔۔۔ پریشان یا دکھی رہے تو وہ خوش رہنا بھول جاتا ہے۔ محبت کے نام پر اس لڑکے کے چکر سے باہر نکلیں اور اپنی زندگی کو زبردست طریقے سے گزاریں۔

چلیں محبت کے چکر سے باہر نکل آتے ہیں۔ کیا میں اس لڑکے کی دوست بن کر رہ سکتی ہوں؟ اس لڑکی نے پوچھا۔ میں نے کہا۔ نہیں۔ بالکل بھی نہیں۔ کیونکہ جس شخص کے لئے ایک بار محبت کے جذبات پیدا ہو جائیں اس سے کسی صورت بھی دوستی نہیں رکھی جا سکتی۔ محبوب سے دوستی رکھنے والے خود کو دھوکا دیتے ہیں۔ وہ ایک دلدل سے نکل کر دوسری دلدل میں دھنس جاتے ہیں۔ پھر اس سب کا حل کیا ہے؟ لڑکی نے پوچھا۔ میں نے کہا کہ اپنی زندگی کی ترجیحات طے کریں۔ اور ترجیحات کے مطابق اپنی زندگی گزاریں۔ اگر اس عمر میں آپ کی زندگی میں تعلیم ترجیح اوّل نہیں ہے تو یہ بہت بڑے گھاٹے کا سودا ہے۔ اپنی توجہ کسی لڑکے پر ضائع کرنے کی بجائے اپنی تعلیم و تربیت پر لگائیں۔ اس کا فائدہ یہ ہو گا کہ اس سے آپ کی پوری پرسنیلٹی گروم ہو گی اور آپ کو کسی کی توجہ حاصل کرنے کے لئے تڑپنا نہیں پڑے گا۔

مدد کرنے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں میرے پاس ایک لڑکی آئی۔ اس نے اپنا مسئلہ بتاتے ہوئے کہا کہ میں ایک لڑکے سے بہت محبت کرتی ہوں۔ لیکن وہ مجھ سے شادی نہیں کر رہا۔ حالانکہ میں اسے ہر طرح سے سپورٹ بھی کر رہی ہوں۔ مگر وہ کئی سالوں سے بہانے بنا رہا ہے۔ کبھی کہتا ہے کہ ابھی ابّو کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔ اس لئے گھر بات کر کے ان کو پریشان نہیں کر سکتا۔ کبھی کہتا ہے کہ آج کل امّی کا موڈ بہت سخت خراب ہے۔ اگر اس وقت بات کی تو گھر میں ہنگامہ کھڑا ہو جائے گا۔ بات بننے کی بجائے بگڑ جائے گی۔ کئی سالوں سے اس نے مجھے بہانے بنا بنا کر انتظار کی سولی پر لٹکا رکھا ہے۔

مجھے اچھی طرح سے پتا ہے کہ یہ سارے صرف بہانے ہی ہیں۔ ورنہ جو شخص کام کرنا چاہے وہ اسے مشکل حالات میں بھی کر لیتا ہے۔ مگر جب کبھی بھی میں اسے کہوں کہ اگر مجھ سے شادی نہیں کر سکتے تو مجھے چھوڑ دو تو وہ کہتا ہے کہ میں تمہیں کبھی بھی نہیں چھوڑ سکتا۔ میرے ساتھ چھوڑنے کی بات کبھی نہ کرنا۔ اس کی یہی بات مجھے اچھی لگتی ہے۔ اس کے اندر یہی ایک خوبی ہے کہ وہ مجھے چھوڑتا نہیں ہے۔ مگر یہی بات مجھے پریشان بھی کرتی ہے کہ نہ تو وہ مجھے چھوڑتا ہے اور نہ ہی مجھے اپناتا ہے۔ میں اس امید سے بندھی ہوں کہ شاید ایک وقت اسے مجھ پر ترس آجائے کہ یہ لڑکی میرے لئے اتنا کچھ کر رہی ہے۔ وہ مجھ سے شادی کر لے۔

ماہر نفسیات کسی بھی شخص یا تعلق کے اندر جھانکنے کے لئے کئی سوالات کرتا ہے۔ اس لئے میں نے اُس سے پوچھا۔ آپ نے ریلیشن شپ ہسٹری یعنی تعلق کی تفصیل بتاتے ہوئے ایک جملہ کہا ہے کہ میں اسے ہر طرح سے سپورٹ کر رہی ہوں۔ اس کا کیا مطلب ہے۔ اس نے جواب دیا۔ میں جاب کرتی ہوں۔ ویسے تو وہ بھی جاب کرتا ہے مگر جب کبھی بھی اسے پیسوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ میں اس کی مدد کرتی ہوں۔ بلکہ ضرورت کے تحت ہی نہیں وہ اکثر ویسے بھی مجھ سے پیسے لیتا رہتا ہے۔ اگر کبھی میرے پاس پیسے نہ ہوں اور میں انکار کر دوں تو ضد کرتا ہے کہ مجھے نہیں پتا جہاں مرضی سے پیسے پیدا کرو۔ میں اسے شاپنگ کرواتی ہوں۔ وہ اکثر مجھ سے خود اپنے منہ سے کہتا ہے کہ مجھے یہ لے دو یا وہ لے دو۔

میں اس کے ساتھ شادی کے بعد والے سارے کام شادی سے پہلے کر رہی ہوں۔ شروع شروع میں میں نے انکار کیا تھا مگر اس نے مجھے یہ کہہ کر منا لیا کہ جب میں نے تم سے ہی شادی کرنی ہے تو اس میں مسئلہ کیا ہے۔ اگر تم یہ نہیں کرو گی تو میں دوسری لڑکیوں سے یہ سب کر لوں گا۔ پھر تم کوئی اعتراض نہ کرنا۔ میں ڈر گئی میں نہیں چاہتی کہ وہ کسی اور سے ملے۔ اس لئے میں سب کچھ کرنے کے لئے تیار ہو گئی۔

میں نے اس لڑکی سے کہا۔ ایک منٹ آپ زرا کھڑی ہوں اور مجھے چل کر دکھائیں۔ وہ حیران ہو گئی اور پوچھنے لگی سر کیوں کیا ہوا؟ میں نے کہا۔ ویسے ایسی حرکتیں تو اپاہج لڑکیاں بھی نہیں کرتیں پھر بھی میں یہ دیکھنا چاہتا ہوں کہ آپ میں کیا کمی ہے۔ آپ میں ایسی کیا ڈِس ایبلٹی ہے جس کی وجہ سے آپ کسی کو پیسے، تحفے اور جسم دے کر تعلق چلا رہی

ہیں۔ جو لڑکا کسی لڑکی سے پیسے لے کر کھاتا ہو اس کی ذہنی حالت کیا ہو گی۔ یاد رکھیں کسی مفلوج ذہنیت کے مرد کے ساتھ محبت یا شادی کے نام پر ساری زندگی نہیں گزاری جا سکتی۔

اس طرح کا محبوب کل آپ کے بچوں کا کس قسم کا باپ بنے گا۔ ایک ایسا باپ جو ان کی ماں کے پیسوں پر پلتا ہے۔ بچوں کی ذہنی نشو نما کے لئے صرف باپ کا ہونا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ باپ کا باپ والے کام کرتے ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ میں تو آپ کو مشورہ دوں گا یہ جو آپ اس سے شادی کرنا چاہتی ہیں یہ تو بہت دور کی بات ہے اگر وہ آپ سے شادی کرنا بھی چاہے تو ہرگز ہرگز نہ کریں۔ جذبات کی عینک اتار کر دیکھیں۔ محبت تو انسان کو جانور سے بھی ہو جاتی ہے۔ اب کیا وہ اس جانور سے شادی کر لے؟

رہی یہ بات کہ وہ آپ کو آپ کے کہنے کے باوجود نہیں چھوڑتا تو اس میں خوش ہونے والی بات نہیں ہے۔ کیونکہ وہ نہ آپ سے شادی کرے گا نہ آپ کو چھوڑے گا۔ بھلا اسے ایسی لڑکی کہاں ملے گی جو اسے پیسے، تحفے اور جسم دے رہی ہو اور بدلے میں بے وقوف بن رہی ہو۔ اسے پتا ہے کہ آپ جیسے بے وقوف لوگ جلدی نہیں ملتے۔ یہاں آپ میری ایک اور بات ہمیشہ یاد رکھیں جن لڑکوں نے شادی کرنی ہو وہ شادی کے بعد والے کام شادی سے پہلے نہیں کرتے۔ چلیں فرض کر لیا اگر ایسے لڑکے جو شادی کے بعد والے کام شادی سے پہلے کرنے کے بعد بھی اسی سے شادی کر لیں تو خود ہی سوچیں جس لڑکے کو تعلق رکھنے کی تمیز نہ ہو۔ اس کے ساتھ شادی کے بعد بھی تعلق کس معیار کا ہو گا۔

آزاد خیال لڑکی۔۔۔

ایک بار ایک لڑکی اور لڑکا جو آپس میں بے حد محبت تو کرتے تھے۔ مگر ان میں اکثر لڑائی یا ناراضگی رہتی تھی۔ یہ جاننے کے لئے کہ اگر ہم شادی کر لیں تو کیا ہماری شادی کامیاب ہوگی؟ میرے پاس آئے۔ لڑکی نے لڑائی کی وجہ بیان کرتے ہوئے مجھے بتایا کہ یہ لڑکا انتہائی تنگ نظر ہے۔ جبکہ میں ایک اوپن مائنڈڈ لڑکی ہوں۔ یہ چاہتا ہے کہ میں پردہ کروں۔ خود کو ڈھانپ کر رکھوں جبکہ مجھے آزاد پالا گیا ہے۔ میرے والدین بہت اچھے ہیں۔ انہوں نے مجھے کبھی کسی بات سے نہیں روکا۔ میں جو مرضی پہنوں۔ جو مرضی کروں۔ جہاں مرضی جاؤں۔ اس لئے جب یہ مجھے روکتا ٹوکتا ہے تو مجھے سخت (irritation) ہوتی ہے۔ میرا ذہن روک ٹوک کا عادی نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے اتنی محبت کے باوجود ہمارے درمیان لڑائی ہو جاتی ہے۔

لڑکی نے مجھے مزید بتایا کہ میرے گھر ایک اوپن مائنڈڈ لڑکے کا رشتہ آیا ہوا ہے۔ میں یہ فیصلہ نہیں لے پا رہی کہ میں کس سے شادی کروں؟ اس سے جس سے میرا ذہن ملتا ہے یا اس سے جس سے میرا دل ملتا ہے۔ یعنی جس سے مجھے محبت ہے۔ اس سے پہلے کہ میں کچھ بولتا۔ لڑکے نے کہا کہ سر۔۔۔ آپ ہی بتائیں کہ اپنی ہونے والی بیوی کو پردہ کرنے کا کہنے میں کیا برائی ہے؟

میں نے اس لڑکے سے کہا کہ ایک تو مجھے آپ لڑکوں پر حیرانگی ہوتی ہے۔ جب آپ کو اس لڑکی سے محبت ہوئی تھی تو کیا اس نے دوپٹہ لیا ہوا تھا؟ پردہ کرنے کا کہنے میں تو کوئی برائی نہیں ہے مگر جس لڑکی سے آپ کو محبت ہوئی تھی۔ وہ بے پردہ ہی تھی۔ اگر پردہ

آپ کے لئے اتنی اہمیت رکھتا ہوتا تو کبھی بھی آپ کو بے پردہ لڑکی پسند نہیں آتی۔ کسی بے پردہ لڑکی کو پسند کرنے کے بعد اسے پردہ کرنے پر مجبور کرنا کہاں کی محبت ہے؟ محبت تو کسی کو تبدیل کئے بغیر جہاں ہے۔ جیسی ہے کی بنیاد پر قبول کرنے کا نام ہے۔

آپ دونوں کے خیالات بہت مختلف ہیں۔ اس لئے میرے خیال میں آپ دونوں کو آپس میں شادی نہیں کرنی چاہیے۔ عام طور پر جب لوگ میرے پاس آتے ہیں تو مجھے پتا ہوتا ہے کہ وہ اپنی مرضی کا مشورہ چاہ رہے ہوتے ہیں۔ مگر میں ان کو ان کی مرضی کا مشورہ دینے کی بجائے حقیقت پر مبنی مشورہ دیتا ہوں۔ حقیقت تلخ اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس لئے دونوں کو میری یہ بات بری لگی مگر لڑکی چونکہ حقیقت پسند تھی۔ اس لئے بری لگنے کے باوجود میری بات اس کے دل میں اتر گئی۔

پھر وہ دونوں چلے گئے۔ اس لڑکی نے اس لڑکے کو جس سے اس کا دل ملتا تھا چھوڑ کر اس لڑکے سے جس سے اس کا ذہن ملتا تھا شادی کر لی۔ شادی کے کچھ سال بعد جب وہ لڑکی مجھے ملنے آئی تو بہت خوش تھی۔ اس نے بلیو جینز اور سلیولیس شرٹ پہنی ہوئی تھی۔ اس نے مجھے بتایا کہ اپنی شادی کے لئے اس نے بالکل ٹھیک فیصلہ لیا تھا۔ اسی ایک فیصلے کی وجہ سے آج اس کی زندگی خوشیوں سے بھری ہوئی ہے۔

کچھ عرصہ بعد وہ نیرو مائیڈڈ لڑکا بھی اتفاقاً مجھے اپنی بیوی کے ساتھ ملنے آ گیا۔ میں نے دیکھا کہ اس کی بیوی نے پردہ کیا ہوا ہے۔ اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ وہ یو۔ کے شفٹ ہو گیا ہے اور یو۔ کے میں رہنے کے باوجود اس کی بیوی پردہ کرتی ہے اور وہ دونوں بہت خوش ہیں۔

ذہنی طور پر غلام لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر کے پوچھا کہ سر۔۔۔ میں ایک لڑکے کے ساتھ محبت کے تعلق میں تھی۔ اس نے ہمیشہ مجھ سے ساتھ نبھانے اور شادی کے وعدے کئے تھے۔ پر اب جب شادی کا وقت آیا ہے تو وہ کہتا ہے کہ میرے گھر والے کبھی بھی کسی صورت بھی میری شادی تم سے نہیں کریں گے۔ اس لئے میں تم سے شادی نہیں کر سکتا۔ لیکن میں تم سے محبت کرتا ہوں۔ شادی میرے بس میں نہیں ہے تو کیا ہوا۔ ساتھ نبھانا تو میرے بس میں ہے۔ اس لئے میں شادی کئے بغیر ساری عمر تمہارا ساتھ نبھاؤں گا۔ تمہیں کبھی نہیں چھوڑ وگا۔

سر شادی کے بغیر ساتھ نبھانے والی بات میری سمجھ سے باہر ہے۔ اس لئے میں نے اسے صاف کہہ دیا ہے کہ اگر شادی نہیں کر سکتے تو مجھ سے کسی قسم کا تعلق بھی نہ رکھو۔ تم مجھے چھوڑ دو۔ مگر میرے ہزار بار کہنے کے باوجود وہ مجھے نہیں چھوڑتا۔ کہتا ہے کہ میں تمہیں نہیں چھوڑ سکتا۔ میں اسے سمجھا سمجھا کر تھک گئی ہوں۔ کیا کروں؟

میں نے جواب دیا۔۔۔ میرے خیال میں جو لڑکی کسی لڑکے سے یہ کہتی ہے کہ تم مجھے چھوڑ دو تو شاید وہ اس بات سے ناواقف ہوتی کہ مرد عورت کو نہیں ہمیشہ عورت دو نمبر مرد کو چھوڑتی ہے۔ بھلا کبھی کسی دو نمبر مرد نے بھی کسی عورت کو چھوڑا ہے۔ یاد رکھیں دو نمبر مرد عورت کی زندگی سے کچھ دنوں، مہینوں یا سالوں کے لئے غائب تو ہو سکتا ہے مگر وہ کبھی کسی عورت کو مستقل طور پر نہیں چھوڑ سکتا۔ کیونکہ وہ اپنی زندگی میں آئی ہر عورت کو بیوی بنائے یا نہ

بنائے مگر اسے دوستی، محبت یا ساتھ نبھانے کے نام پر اپنے حرم کا حصّہ بنالیتا ہے تاکہ اس کا حرم آباد رہے۔ (حرم سے مراد وہ جگہ ہے جہاں بادشاہ شادی کے بغیر اپنی پسندیدہ عورتوں کو رکھا کرتے تھے۔)

وہ لڑکا صحیح کہتا ہے کہ وہ آپ کو کبھی نہیں چھوڑے گا۔ کیونکہ یہ فیصلہ تو آپ نے کرنا ہے کہ آپ شادی کے بغیر اس کے حرم میں رہنا چاہتیں ہیں یا نہیں۔ اسے سمجھانے کی بجائے خود کو سمجھائیں۔ جب وہ لڑکا اپنے منہ سے کہہ رہا ہے کہ میں تم سے شادی نہیں کرسکتا تو پیچھے کیا بات بچتی ہے۔ اس لئے اس سے کسی قسم کا کوئی رابطہ نہ رکھیں۔ جتنی جلدی ہو سکے۔ اس کا حرم چھوڑ دیں۔ کیونکہ صرف ذہنی طور پر غلام لڑکیاں ہی شادی کے بغیر کسی کے حرم میں رہنا پسند کرتیں ہیں۔

سمجھدار لڑکی۔۔۔

کل ایک عجیب بات ہوئی۔ مجھے برا بھی لگا اور حیرت بھی بہت ہوئی۔ میری برطانوی کولیگ نے آتے ہی مجھ سے کہا۔ ایسا کیا ہوا؟ میں نے پوچھا۔ میں مرینا کی جس بلڈنگ میں نئی نئی شفٹ ہوئی ہوں۔ وہاں ایک سیکورٹی گارڈ ہے۔ بہت ہی اچھا سا۔۔۔ سوبر سا۔۔۔ آتے جاتے گریٹ کرتا ہے۔ مجھے بہت اچھا لگا کہ اتنے مینرز والا ہے۔ کچھ دن پہلے میں نے کپ کیک بنائے تو اس کا خیال آیا تو میں وہ کپ کیک اسے دینے چلی گئی۔ وہ بہت خوش ہوا۔ اسے خوشی دے کر مجھے بھی بہت خوشی ہوئی۔ یونو۔ وہ گارڈ ہے۔ خوش اخلاق ہے۔ اس لئے میں نے ایسا کیا مگر پتا نہیں اس نے اس بات کا کیا مطلب لیا۔

کل شام کو فلیٹ ڈور پر دستک ہوئی۔ میں نے دروازہ کھولا تو وہ سامنے کھڑا تھا۔ کہنے لگا کہ میں اندر آ جاؤں۔ مجھے عجیب سا لگا۔ میں اکیلی رہتی ہوں۔ کسی اجنبی کو ایسے اندر بلانا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ پر وہ شکل سے پریشان سا لگ رہا تھا۔ جیسے کئی راتوں سے سویا نہ ہو۔ میں نے خود سے کہا کہ انسان کو اتنا مین بھی نہیں ہونا چاہیے۔ بچارے کو پتا نہیں کیا مسئلہ ہوگا۔ اس کی بات سننے میں کیا حرج ہے۔ وہ اندر صوفے پر آ کر بیٹھ گیا۔ بہت دیر تک کچھ نہیں بولا۔ میں بھی حیرت سے اسے دیکھتی رہی۔ پھر میں نے ہمت کر کے پوچھا۔ سب ٹھیک تو ہے نا۔ تم پریشان لگ رہے ہو۔

وہ کچھ دیر سوچنے کے بعد بولا۔ صرف میں ہی آپ کو نہیں بلکہ مجھے بھی آپ اچھی لگتی ہیں۔ مجھے بھی آپ سے محبت ہے۔ لیکن میں آپ کو دھوکہ نہیں دے سکتا۔ اس لئے بتانا

چاہتا ہوں کہ میں شادی شدہ ہوں اور میرے دو بچے ہیں۔ اس نے موبائل فون میں سے اپنی فیملی فوٹو دیکھاتے ہوئے کہا۔ یہ سچ جاننے کے بعد بھی اگر آپ مجھ سے تعلق بنانا چاہیں تو مجھے کوئی اعتراض نہیں ہے۔ میں مخلص ہوں۔ میں کئی دنوں سے رات کو سو نہیں سکا کہ شادی شدہ دو بچوں کا باپ ہو کر آپ سے اظہارِ محبت کیسے کروں۔ مجھے بہت دیر تک تو کچھ سمجھ ہی نہیں آئی۔ میں حیرت سے اسے دیکھتی رہی کہ یہ کہہ کیا رہا ہے۔ پھر تھوڑی بات سمجھ آئی تو مجھے غصہ آ گیا۔ میں نے کہا۔ ہیلو۔ کیا ہو گیا ہے تمہیں۔ کیسی باتیں کر رہے ہو۔ میں نے انسانیت کے ناطے تمہاری مسکراہٹ کا جواب مسکراہٹ سے دیا ہے اور جہاں تک کپ کیک کی بات ہے۔ وہ تو میں نے خود بنائے تھے اور کرٹسی میں دیے تھے۔

اس نے میرے غصے کا بالکل بھی برا نہیں منایا اور بڑے اطمینان سے بولا۔ آپ کو حق ہے۔ آپ غصہ کر سکتی ہیں۔ لیکن میں نے آپ کو دھوکہ دینا مناسب نہیں سمجھا۔ اب آپ مجھے سچ کی جو مرضی سزا سنا دیں۔ لیکن میں آپ کی محبت کھونا نہیں چاہتا۔ میرے اللہ۔ کون سی محبت۔ کیا ہو گیا ہے تمہیں؟ آئی کمپلیٹلی لوسٹ مائی مائنڈ۔۔۔ میرا دماغ ہل گیا۔ بات سمجھنے کی کوشش کرو۔ تمہیں کچھ غلط فہمی ہوئی ہے۔ وفا کرنی ہے تو اس سے کرو جس کے ساتھ تم نے شادی کی ہے۔ دو بچے پیدا کئے ہیں۔ میرے ساتھ مخلص ہونے سے کچھ نہیں ملے گا۔ جسٹ لیو ناؤ۔۔۔ تم ابھی اسی وقت یہاں سے چلے جاؤ۔ میں نے ہارش ہو کر کہا۔ وہ چپ کر کے چلا گیا تو میں سوچنے لگی۔ کوئی فیملی کے ہوتے ہوئے۔ اتنا ڈیسپریٹ کیسے ہو سکتا ہے کہ کسی کی زرا سی ہمدردی کو محبت سمجھنے لگے۔ وٹ دا ہیل۔ مجھ سے دو دن ہوئے ہیں سلام دعا ہوئے اور دھوکہ نہیں دے سکتا۔ اس بیوی اور بچوں کا کیا؟ جن کے ساتھ کئی سالوں سے رہ رہا ہے۔ ان کو دھوکہ دے کر مجھ سے ریلیشن کیسے بنا سکتا ہے۔ لوزر کہیں کا۔ میں اتنی گری ہوئی بھی نہیں ہوں کہ ایک شادی شدہ کے ساتھ تعلق بنا لوں۔ یہ کیا

سمجھ رہا ہوں مجھے یا خود کو۔ میں بوئل ہونے لگی تو سوچا کل تم سے جا کر ٹھنڈے دماغ سے اس ساری بات کو صحیح سے سمجھنے کی کوشش کروں گی۔

میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔ اسے کلچرل ڈیفرینس کہتے ہیں۔ اسی لئے نفسیات کہتی ہے کہ کسی شخص کو سمجھنے کے لئے اس کے کلچرل کو سمجھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ورنہ بات صحیح سے سمجھ نہیں آ سکتی۔ پاکستان میں خواتین مردوں سے بات نہیں کرتی۔ جب کوئی عورت مرد سے بات کرے تو وہ سمجھتا ہے کہ یہ مجھ میں انٹرسٹیڈ ہے۔ دیکھو جیسے تمہارے یورپ میں (پورا یورپ میرا نہیں ہے۔ اس نے میری بات کاٹ کر کہا)۔

میں نے مسکراتے ہوئے بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔ جیسے اس نے بیچ میں کچھ بولا ہی نہ ہو۔ دیکھو جیسے تمہارے یورپ میں۔ سڑک پر کسی عورت کو روک کر اس سے راستہ پوچھا جا سکتا ہے۔ اسے سادہ ممالک میں نہیں کیا جا سکتا۔ وہاں اگر آپ سڑک پر عورت کو روک کر بات کریں گے تو اس کا غلط مطلب بھی لیا جا سکتا ہے۔ عورتوں اور مردوں میں چونکہ آپس میں زیادہ بات نہیں ہوتی۔ اس لئے اگر کوئی عورت کسی مرد کی طرف زرا سی نرمی کرے تو وہ مرد اس کے عشق میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور سادہ ممالک میں ہی کیا تم نے پوری دنیا میں نہیں دیکھا کہ ڈیسپریٹ لوگ تو صرف کسی کو دیکھ کر ہی اس کی محبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بات کرنا تو بہت دور کی بات ہے۔ یک طرفہ محبت ڈیسپریشن نہیں تو اور کیا ہوتی ہے؟ کسی کو جانے بغیر کے وہ کیسا ہے۔ قاتل ہے یا کوئی کریمنل ہے۔ اس کی محبت میں مبتلا ہو جانا۔ میں ایک دم ماہرِ محبت بن گیا۔ اور یہاں ایک اور بات بھی بہت اہم ہے۔ تنگ نظر ممالک کے لوگ گوریوں کو بدکردار سمجھتے ہیں۔ انھیں لگتا ہے کہ ان کا کوئی سٹینڈرڈ نہیں ہوتا وہ کسی کے ساتھ بھی تعلق بنا لیتی ہیں۔ یہ باتیں تم نے کس کتاب میں پڑھیں۔ اس نے حیرت سے پوچھا۔ زندگی کی کتاب میں۔ میں نے جواب دیا تو ہم دونوں ہنس پڑے۔

آئیس کریم والی لڑکی۔۔۔

کیا آپ خوش ہیں؟۔۔۔ بطور ماہر نفسیات میرے نزدیک خوش ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ میں بہت سے لوگوں کو جسمانی طور پر صحت مند نہ ہونے کے باوجود خوش اور بہت سے لوگوں کو جسمانی صحت مند ہونے کے باوجود ناخوش دیکھتا ہوں۔

عام طور پر جب لوگ ملتے ہیں تو ایک دوسرے سے سوال کرتے ہیں کہ کیسے ہو؟ یا کیا حال ہے؟ بہت سال پہلے میں نے ایک سوال سیکھا کہ خود سے یہ بھی پوچھنا چاہیے کہ کیا میں خوش ہوں؟ تو تب سے میں یہ سوال اپنے ساتھ ساتھ دوسروں سے بھی پوچھنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اس سوال کے جواب میں کافی جذباتی جوابات سننے کو مل جاتے ہیں۔ مثال کر طور پر آپ سے دو مثالیں شیئر کروں گا۔

کچھ دن پہلے جب میں باسکن روبنز سے اپنی پسندیدہ آئیس کریم کھانے گیا تو میں نے آئیس کریم بیچنے والی لڑکی سے پوچھا کہ کیا تم خوش ہو؟ اس نے عادتاً بے دھیانی میں جواب دیا کہ میں ٹھیک ہوں۔ میں نے اس کا دھیان حاصل کرنے کے لئے اپنا سوال دھرایا تو وہ آئیس کریم ڈالتے ہوئے رک گئی اور حیرت سے کہنے لگی۔ کیا؟ میں نے تیسری بار اپنا سوال پوچھا تو وہ سٹابری آئیس کریم ڈالتے ہوئے بولی کیا یہ اہمیت رکھتا ہے؟ کہ میں خوش ہوں یا نہیں؟ میں نے جواب دیا۔ جی۔ کیوں نہیں۔ زندگی میں خوش ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اس پر وہ کہنے لگی کہ آج تک کسی نے یہ سوال مجھ سے نہیں پوچھا کہ میں خوش ہوں یا نہیں۔ حتیٰ کہ میں نے خود اپنے آپ سے بھی نہیں۔ یہ کہہ کر وہ اداس ہو گئی۔

اسی طرح پچھلے دنوں جب میں تنور پر پٹھان سے روٹیاں لینے گیا تو میں نے اس سے پوچھا کہ خان صاحب کیا آپ خوش ہیں؟ تو وہ تنور میں روٹیاں لگاتا لگاتا رک گیا۔ کہنے لگا ایک منٹ ٹھہرو۔ اس نے گدی پر پڑی روٹی کو تنور میں لگایا اور چند لگی ہوئی روٹیوں کو باہر نکال دیا کہ وہ جل نہ جائے۔ پھر میری طرف متوجہ ہو کر بولا۔ ہاں اب بولو۔ تم کیا بولتا تھا؟

میں سوال دھرایا۔ کیا آپ خوش ہیں؟ وہ میرے اس سوال پر کھل کر ہنسا اور بار بار سر ہلاتے ہوئے سوال دھرانے لگا۔ کیا میں خوش ہوں؟ کیا میں خوش ہوں؟ اور پھر اس نے کہا کہ۔۔۔ کاش یہ سوال میرے پاس پہلے پہنچا ہوتا۔

آج ہی آپ اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ کیا میں خوش ہوں؟ اگر آپ کا جواب نہیں میں آئے تو اپنے آپ کو خوش کرنے کے لئے کوئی عملی قدم اٹھائیں۔

برباد ہوئی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی معاشرتی زبان میں گھر سے بھاگ کر اور نفسیات کی زبان میں گھر سے ناراض ہو کر لاہور آ گئی۔ اسے میرا پتا چلا تو مجھے کال کی۔ میں لاہور ہی تھا۔ فون اٹھایا تو اس نے پوچھا۔ کیا آپ سر صابر بول رہے ہیں؟ میرے ہاں کہتے ہی وہ رونے لگی اور کافی دیر تک روتی رہی۔ پھر ذرا کچھ حوصلہ ہوا تو کہنے لگی کہ سر۔۔۔ آپ نے میری زندگی میں آنے میں بہت دیر کر دی۔ میں برباد ہو گئی ہوں۔

میں نے اسے سمجھایا کہ برباد ہونا کچھ نہیں ہوتا۔ کمزور عمارت جلد گر تو جاتی ہے مگر اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہوتا کہ وہ ختم ہو گئی ہے۔ کیونکہ گرنے کے بعد جب وہ دوبارہ سے نئے سرے سے بنتی ہے تو وہ پہلے سے زیادہ مضبوط ہوتی ہے۔ جلدی نہیں گرتی۔ کہنے لگی۔۔۔ سر میں آپ سے ملنا چاہتی ہوں۔ میں نے جواب دیا کہ میں ایک ہفتہ تک لاہور ہی ہوں۔ آپ میرے منیجر سے ٹائم لے کر ملاقات کر لیں۔

اور پھر وہ کچھ دنوں بعد وہ سیدھی اور سادہ سی، سچے دل والی لڑکی میرے سامنے بیٹھی تھی۔ وہ بہت دیر تک کچھ نہیں بولی۔ بس روتی رہی۔ اندر بہت کچھ تھا بتانے کو ایک ٹشو اس کے آنسوؤں کا بوجھ برداشت نہیں کر پا رہا تھا اور وہ بار بار نیا ٹشو اٹھاتی تھی۔

پھر آٹھواں ٹشو اٹھاتے اپنی آنسو صاف کرتے ہوئے بولی۔ آپ کی باتوں میں اثر ہوتا ہے۔ اس لئے میں سوچ کر آئی ہو کہ آپ کی ساری باتیں مانوں گی مگر پلیز آپ مجھے لاہور سے واپس جانے کو نہیں کہنا۔ میں واپس نہیں جاؤں گی۔ جو مرضی ہو جائے۔ جتنا مرضی آپ مجھے سمجھا لیں۔ (جی اوپر آپ نے صحیح نوٹ کیا کہ میں ٹشو بھی گنتا ہوں کہ سیشن میں کس

نے کتنے ٹشو استعمال کیے اور انھیں بھی فارم پر نوٹ کر لیتا ہوں کہ اس سے درد کی شدت کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے کہ جب کوئی پہلی بار مدد لینے کے لئے آیا تھا تو آٹھ ٹشو استعمال کئے تھے اور اب مدد لینے کے بعد فائنل سیشن میں ایک ٹشو کی بھی ضرورت نہیں رہی۔)

میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ لاہور میں لاکھوں لوگ رہتے ہیں۔ میں کیوں آپ کو واپس جانے کا کہوں گا۔ خوشی سے رہیں۔ وہ ریلیکس ہوگئی۔ بڑی سادگی سے پوچھنے لگی۔ واقعی۔ آپ مجھے واپس جانے کو نہیں کہیں گے؟

کیوں میں کیوں واپس جانے کا کہوں گا؟ اگر آپ کو لاہور میں رہ کر خوشی ملتی ہے تو میں آپ سے آپ کی خوشی نہیں چھینوں گا۔ مگر ایک بات تو بتائیں۔ وہاں ایسا کیا ہے؟ جہاں سے آپ آئی ہیں اور واپس جانا نہیں چاہتی۔ میں نے پوچھا۔ وہ پھر سے رونے لگی اور روتے ہوئے جواب دیا۔ وہاں اندھیرا ہے۔ چھوٹا سا پارک ہے۔ تنگ ذہن لوگ ہیں۔ دھوکہ دیتے ہیں۔ دوسروں کی خوشیوں سے کھیلتے ہیں۔

لاہور میں کیا ہے؟ جو آپ کو اچھا لگتا ہے؟ میں نے پوچھا۔ آگے بڑھنے کے مواقع ہیں۔ کھلے ذہن کے لوگ ہیں۔ آپ ہیں لاہور میں۔ اتنی توجہ سے میری بات سن رہے ہیں۔ وہاں پورا شہر مل کر بھی اتنی توجہ سے میری بات نہیں سن سکتا۔ انھیں لگتا ہے کہ لڑکیوں کے خواب نہیں ہوتے۔ وہ کچھ کر نہیں سکتی۔ اس نے جواب دیا تو میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ میں فیس لے کر آپ کی بات سن رہا ہوں۔ (میری ہمیشہ کوشش ہوتی ہے کہ مدد دیتے ہوئے مدد لینے والے کو حقیقت سے دور نہ جانے دوں)۔

فیس کا مسئلہ نہیں ہے۔ کوئی سنے تو سہی کہ کسی کے دل میں کیا ہے۔ وہاں تو فیس لے کر بھی کوئی نہیں سنتا۔ سب کو اپنی اپنی پڑی ہوئی ہے۔ کوئی کسی کا زخم نہیں سیتا۔ پیسے پکڑ کر پھٹی روح کے ساتھ پھرتے رہو۔۔۔ تڑپتے رہو۔۔۔

کیا آپ کو اپنے بارے میں پتا ہے؟ میں نے پوچھا۔ نہیں۔ اس نے جواب دیا۔ میں نے کہا کہ آپ ایک سیدھی سادھی سی لڑکی ہیں اور لاہور تیز لوگوں کا شہر ہے۔ آپ جیسے یہاں آرام سے لٹ جاتے ہیں۔ لاہور میں کام کرنا ہے تو پہلے خود پر کام کریں۔ ورنہ لوگ آپ کے خواب رنگوں سمیت روند دیں گے۔

پھر سیشن میں کئی باتیں ہوئیں۔ کئی حل نکلے اور وہ مطمئن ہو کر چلی گئی۔

پھر بہت عرصہ بعد اس کا فون آیا۔ وہی سادہ۔۔۔ سچی سی آواز۔۔۔ سر صابر اور اس سے پہلے کہ وہ کچھ اور بولتی میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ سناؤ برباد لڑکی کیسی ہو؟ وہ خوش ہو گئی۔ کہنے لگی۔ سر آپ اتنے لوگوں سے ملتے ہیں۔ میں اب تک یاد ہوں۔

میں آپ پر تحریر لکھ رہا ہوں۔ میں سب لوگوں کو بھول جاتا ہوں مگر جن پر کچھ لکھتا ہوں۔ وہ دیر تک یاد رہتے ہیں۔ میں نے کہا۔

کہنے لگی۔ پتا ہے اس دن آپ سے بات کرنے کے بعد میں واپس اپنے گھر آ گئی تھی۔ میں آج کل خود پر کام کر رہی ہوں تا کہ لاہور میں کام کر سکوں۔ مجھے اور میرے خوابوں کو بچانے کا شکریہ۔۔۔

بلاک ہوئی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے روتے ہوئے رابطہ کیا تو اس کے بات بتانے سے پہلے مجھے لگا کہ شاید کوئی مر گیا ہے۔ مگر جب اس نے بتایا کہ سر اُس نے مجھے بلاک کر دیا ہے تو میں نے حیرت سے پوچھا؟ کیا کسی کے بلاک کرنے پر اس طرح سے روتے اور پریشان ہوتے ہیں؟ اتنا رونا اور پریشان ہونا تو میں اس کے مرنے پر بھی آپ کو ریکومینڈ نہیں کروں گا۔ جتنا آپ اس کے بلاک کر دینے پر ہو رہی ہیں۔ وہ چپ ہو گئی تو میرے پوچھنے پر کہ کیا آپ نے کبھی کسی کو بلاک نہیں کیا تو کہنے لگی کیا ہے سر۔ کیوں نہیں کیا۔ میں نے کہا پھر جو کام آپ کسی کے ساتھ کرتے ہیں۔ اگر وہی کام کوئی آپ کے ساتھ کر دے تو اس پر کیا رونا۔

وہ چپ رہی تو میں نے مزید کہا کہ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ کوئی کسی کو بلاک کیوں کرتا ہے؟ اس لئے کہ وہ دوسرے کے ہاتھوں پریشان نہیں ہونا چاہتا۔ فون سے بلاک ہونے کا ہرگز ہرگز یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اسے ہم سے نفرت ہو گئی ہے یا ہماری محبت مر گئی ہے۔ صرف انسان پریشانی کو اوئیڈ کرنے کے لئے ایسا کرتا ہے۔ میں نے غور کیا ہے کہ بلاک ہونے سے صرف تعلق ہی بلاک ہی ہوتا ہے۔ مرتا نہیں ہے۔ کیونکہ تعلق کو مارنے کے لئے محنت کرنی پڑتی ہے۔ بغیر محنت کے یہ نہیں مرتا۔

سر اگر کوئی آپ کو بلاک کر دے تو آپ کو کیسا لگے گا؟ اس لڑکی نے پوچھا۔ میں نے جواب دیا کہ نہ مجھے اچھا لگے گا نہ برا۔ میں نیوٹرل رہوں گا۔ ریلیکس رہوں گا۔ کیونکہ

میں نے غور کیا ہے کہ ہم انسانوں کے اندر ایک چھوٹا سا فرعون ضرور ہوتا ہے۔ جسے ہم پال پال کر بڑا کر لیتے ہیں۔ جو ایسی باتوں کا برا مناتا ہے۔

اسی لئے میں اپنے اندر کے فرعون کا پورا دھیان رکھتا ہوں۔ جب کبھی مجھے کچھ برا لگتا ہے تو میں اپنے آپ سے یہ سوال ضرور کرتا ہوں کہ کیا یہ بات واقعی مجھے بری لگ رہی ہے یا صرف یہ میرے اندر پڑے فرعون کو بری لگ رہی ہے۔ لوگوں کو پورا اختیار ہے کہ وہ مجھے بلاک کریں یا نہ کریں۔ بلکہ برا ماننے کی بجائے میں تو خود یہ ریکومینڈ کروں گا کہ اگر میں کسی کے لئے پریشانی کا باعث بن رہا ہوں تو وہ مجھے خود ہی بلاک کر دے۔ ایسا کرنے سے اسے جو پریشانی بھی مجھ سے مل رہی ہوگی وہ بھی بلاک ہو جائے گی۔

جدائی کا جشن منانے والی لڑکی۔۔۔

بریک۔اپ کے بعد کیا کرنا چاہیے؟۔۔۔

ایک لڑکی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ پچھلے دنوں میرا بریک اپ ہو گیا۔ مجھے ایک لڑکے نے چھوڑ دیا تو میں بہت پریشان ہوئی۔ خوب روئی۔ جب میری دوستوں کو اس بات کا پتا چلا تو انھوں نے مجھے کہا کہ چلو کہیں باہر چلتے ہیں۔ کچھ کھاتے ہیں۔ تھوڑا فن کرتے ہیں۔ بریک اپ پارٹی مناتے ہیں۔

تم ہمارے ساتھ پارٹی کرتے ہوئے خوشی منانے والی فوٹوز لے کر اپنی پروفائل میں اپ لوڈ کر دینا کہ تم اس کے جانے سے کتنی خوش ہو۔ اچھا ہوا جو تمہاری اس سے جان چھوٹ گئی۔ جب وہ لڑکا تمہاری اپ لوڈ کی ہوئی خوشی والی تصویریں دیکھے گا تو جل جائے گا۔ اسے دکھ ہو گا کہ میں نے تو اسے چھوڑ دیا مگر اسے کوئی فرق نہیں پڑا۔ آپ کا بریک اپ پارٹی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

میں نے جواب دیا کہ بریک اپ پارٹی جیسی باتیں صرف فلموں میں ہی اچھی لگتی ہیں کیونکہ ان کا حقیقی دنیا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ کوئی بتائے یا نہ بتائے یا چاہے خود کو کتنا ہی خوش ظاہر کیوں نہ کرے۔ مگر تعلق ٹوٹنے سے دل ضرور دکھتا ہے۔ تعلق ٹوٹنے کے بعد دوسرے کو دکھ پہنچانے۔۔۔ جیلس کرنے سے سوائے اپنی تکلیف بڑھانے کے کچھ حاصل

نہیں ہوتا۔ کیونکہ ایسا کرنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بھلے اس شخص نے آپ کو چھوڑ دیا ہے مگر آپ ابھی تک اس سے ذہنی طور پر جڑے ہوئے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ تعلق ٹوٹنے کے بعد کسی کو جلانے سے کچھ لوگوں کو وقتی مزہ آ جاتا ہو مگر اس سے دائمی خوشی کبھی حاصل نہیں ہوتی۔ بطور ماہر نفسیات میرے نزدیک وقتی خوشی یا مزے کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ میں ہمیشہ ہر حال میں دائمی خوشی کے حصول کو ہی ترجیح دیتا ہوں۔

اس لئے بریک اپ کے بعد ایسی سوچوں اور کاموں میں اپنا وقت اور طاقت ضائع کرنے کی بجائے خود کو دکھ محسوس کرنے اور (heal) ہونے کا وقت دیں تاکہ آپ واقعی اندر سے خوش ہو سکیں اور آپ کو باہر سے خوشی کو فیک نہ کرنا پڑے۔ یاد رکھیں کسی کے چھوڑ دینے کے بعد اس کے بغیر خوشیوں سے بھری بہترین زندگی گزارنا ہی اس سے اصل بدلہ لینا ہے۔

بہت سارے لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ بریک۔ اپ کے بعد کیا کرنا چاہیے تو بطور ماہر نفسیات میں ان سب کو سوجیسٹ کرتا ہوں کہ بریک۔ اپ کے بعد غائب ہو جائیں۔ اپنی کوئی خبر باہر نہ نکلنے دیں۔ بریک۔ اپ سے آپ خوش ہیں یا دکھی اس حالت کو صرف اپنے اور اپنے کلوز سرکل تک ہی محدود رکھیں۔ اسے دوسروں خاص کر چھوڑ دینے والے شخص سے کبھی شیئر نہ کریں۔ پوری کوشش کریں کہ آپ کی کوئی خبر اس تک نہ پہنچے تاکہ چھوڑ دینے والا شخص ساری عمر اس ذہنی اذیت میں ہی رہے کہ میرے چھوڑ دینے کے بعد میرے چھوڑے ہوئے شخص کے ساتھ کیا بنا۔

ہائی کلاس لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں میرے پاس ایک بہت ہی ہائی کلاس۔۔۔ سٹائلش۔۔۔ اور سوفیسٹی کیٹڈ سی لڑکی آئی۔ اس کی کلاس کا اندازہ اس کے مہنگے پرفیوم۔۔۔ قیمتی کپڑوں۔۔۔ جوتوں اور ہینڈ بیگ سے لگایا جا سکتا تھا جو کہ لندن کے ایک مشہور برینڈ کے تھے۔ اس برینڈ کا کوئی آؤٹ لیٹ ہمارے ملک میں نہیں ہے۔ اس لئے اسے دیکھ کر صاف پتا چلتا تھا کہ وہ ساری شوپنگ باہر سے کرتی ہے۔ جس مہنگے اور مشہور برینڈ کی گاڑی میں وہ آئی تھی۔ اس کا دروازہ ایک بہت ہی صاف ستھری وردی والے ڈرائیور نے کھولا تھا۔ آپ کو یہ سب بتانے کا میرا مقصد یہ ہے کہ وہ اتنی کلاسی سی لڑکی ایک گھٹیا سے لڑکے کی محبت میں مبتلا تھی۔ جو اسے مسلسل ذہنی اذیت دے رہا تھا۔

مجھے اس لڑکی کو دیکھ کر خیال آیا کہ لڑکیاں بھی کتنی عجیب ہوتی ہیں۔ یہ سب کچھ سیکھ لیتی ہیں جیسے میک اپ کرنا۔۔۔ اعلیٰ برینڈ کے کپڑے۔۔۔ جوتے۔۔۔ ہینڈ بیگ استعمال کرنا۔۔۔ خوشبوئیں لگانا۔۔۔ سجنا سنوارنا۔۔۔ خوبصورت بننا۔۔۔ مگر وہ تعلقات بنانا نہیں سیکھتیں۔ جس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ وہ ایک گھٹیا سے۔۔۔ سی گریڈ لڑکے کی محبت میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ چاہے لڑکیاں ہوں یا لڑکے۔۔۔ ہمیں کسی دن اکیلے میں بیٹھ کر اپنی محبت کا معیار ضرور طے کرنا چاہیے کہ ہم کس کوالٹی کے انسان کے

ساتھ تعلق بنائے گے۔ یہاں یہ بات بھی یاد رہے کہ انسانوں کی کوالٹی چیزوں سے نہیں اس کے دوسرے انسان کو ڈیل کرنے سے پتا چلتی ہے۔ اسی لئے بے شمار مال و دولت کے باوجود فرعون کا شمار گھٹیا انسانوں میں ہوتا ہے۔

ہوسکتا ہے کہ میری اس بات نے آپ تک پہنچنے میں دیر کردی ہو۔ اور آپ کسی فرعون صفت گھٹیا انسان سے تعلق بنانے کی غلطی کر چکے ہوں۔ تو اس میں کوئی بات نہیں ہے۔ انسان کسی بھی وقت اپنی زندگی کو بہتر بنانے کا فیصلہ کرسکتا ہے۔ اپنی زندگی کو کسی گھٹیا کے ساتھ گھسیٹنے کی بجائے۔ اس کے تعلق سے باہر نکل آئیں۔

لڑکیاں نہ دیکھیں۔۔۔

پچھلے دنوں میں کینال روڈ پر ڈرائیو کر رہا تھا کہ میں نے دیکھا کچھ لڑکے ون ولنگ کر رہے ہیں۔ میں نے انھیں روکا اور کہا کہ میں ماہر نفسیات ہوں اور جاننا چاہتا ہوں کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ اس سے جان جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور آپ کو اپنی جان خطرے میں ڈال کر کیا ملتا ہے؟ ان میں سے ایک لڑکے نے جواب دیا کہ ایسا کرنے سے بہت مزا آتا ہے۔ میں نے کہا۔ اگر آپ لوگوں کا مقصد صرف مزا حاصل کرنا ہے تو مزا تو اور بھی بہت سے کام کر کے لیا جاسکتا ہے۔ ایسے کام جن سے جان جانے کا خطرہ نہ ہو۔ ان میں ایک تیز سا لڑکا تیزی سے بولا۔ سر میں آپ کو سچ بات بتاؤں۔ جب ہم ون ولنگ

کرتے ہیں تو لڑکیاں ہمیں دیکھتی ہیں۔ ہمیں ان کا دیکھنا بہت اچھا لگتا ہے۔

سب نے اس کی اس بات پر ہاں میں ہاں ملائی تو مجھے اندازہ ہوا کہ یہ لوگ توجہ حاصل کرنے کے لئے یہ حرکت کرتے ہیں۔ اس رویئے کو نفسیات میں توجہ حاصل کرنے کا رویہ (attention seeking behaviour) کہتے ہیں۔ لیکن یہاں میں آپ کو یہ بات بتاتا چلوں کہ ہمارے ہاں لڑکوں کی نفسیات زرا مختلف ہے۔ یہ لڑکیوں سے شروع ہو کر لڑکیوں پر ختم ہوتی ہے۔ یہ ون ولنگ کرنے والے لڑکے لوگوں کی نہیں صرف لڑکیوں کی توجہ کے بھوکے ہوتے ہیں۔ گورنمنٹ ون ولنگ کے خلاف اخبار میں ہزاروں روپوں کے اشتہار دے دیتی ہے۔ اس سارے ون ولنگ کے مسئلے کا ایک حل یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ہم لڑکیوں سے درخواست کریں کہ جب بھی انھیں سڑک پر کوئی لڑکا ون ولنگ کرتا ہوا نظر آئے تو وہ اسے نہ دیکھیں یعنی اسے توجہ نہ دیں۔ جب لڑکوں کو لڑکیوں کی توجہ جسے حاصل کرنے کے لئے وہ ایسا کر رہے ہیں نہیں ملے گی تو وہ ون ولنگ کرنا چھوڑ دیں گے۔

نوٹ۔۔۔ یہ تحریر صرف ان لڑکوں کے بارے میں لکھی گئی ہے جو لڑکیوں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے ون ولنگ کرتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ سارے لڑکے اسی وجہ سے ہی ایسا کرتے ہیں۔

بدتمیز لڑکی۔۔۔

سگنل بند ہوا تو مجھ سے اگلی گاڑی نے ایمرجنسی بریک لگائی تو میں نے بھی بریک لگادی۔ بریک تو لگ گئی مگر میری گاڑی اس گاڑی سے ٹچ ہوتے ہوتے بچ گئی۔ وہ گاڑی ایک خاتون چلا رہیں تھیں۔ انھیں شک ہوا کہ کہیں میری گاڑی ان کی گاڑی سے ٹچ تو نہیں ہوگئی۔ وہ اس شک کو دور کرنے کے لئے گاڑی سے اتریں اور گاڑی کی بیک کا جائزہ لیا۔ جب انھیں تسلی ہوگئی کہ کچھ نہیں ہوا تو وہ بڑے آرام سے چلتی ہوئی میری طرف آنے لگیں۔ میری آنکھوں نے دیکھا کہ ایک خوبصورت اور پڑھی لکھی خاتون کھاڈی برینڈ کا خوبصورت سا سوٹ پہنے میری طرف آرہی ہیں۔

آپ کو اندازہ ہوگا کہ کچھ لوگ تب تک ہی خوبصورت اور پڑھے لکھے لگتے ہیں جب تک کہ وہ بولتے نہیں ہیں۔ اس خاتون کا تعلق بھی اسی قبیلے سے تھا۔ جیسے ہی انھوں نے بات کرنا شروع کی ان کی ساری خوبصورتی اور ایجوکیشن خاک میں مل گئی۔ انھیں نے آتے ہی سڑک پر غصّے سے اچھلنا اور بدتمیزی کرنا شروع کردیا۔

میں آرام سے ہی گاڑی میں بیٹھا رہا۔ انھوں نے بہت کچھ بولا مگر تھوڑا بہت جو مجھے سنائی دیا وہ یہ تھا کہ اوئے۔۔۔ کیا تم اندھے ہو؟ کن سوچوں میں گم ہو؟ سڑکیں سوچنے کے لئے نہیں گاڑی چلانے کے لئے ہوتیں ہیں۔ تمہیں گاڑی چلانی نہیں آتی اور بھی بہت کچھ کہا ہوگا۔ مجھے اس لئے نہیں پتا چلا کیونکہ میں ان کے اس رویے پر غور کر رہا تھا کہ ہوا تو کچھ ہے نہیں پھر یہ اتنا رِی ایکٹ کیوں کر رہی ہیں۔ حالانکہ میری گاڑی ان کی گاڑی سے زیادہ مہنگی اور نئی ہے۔ جب انھیں اچھلنے کودنے چیخنے چلانے سے بھی چین نہیں پڑا تو ایک

دم انھیں خیال آیا کہ میں چپ کیوں ہوں۔ کچھ بول کیوں نہیں رہا۔ انھوں نے چیخ کر کہا کہ کیا تم گونگے ہو؟ بولتے کیوں نہیں ہو؟ اس پر میں نے بڑے آرام سے جواب دیا کہ گاڑی لگی تو نہیں ہے۔

شاید وہ میرے الفاظ کا ہی انتظار کر رہیں تھیں۔ میرا جملہ سنتے ہی انھیں آگ لگ گئی اور وہ زور زور سے چیختے ہوئے بولیں۔ اگر لگ جاتی تو۔ اگر لگ جاتی تو۔ میں نے بڑے آرام سے کہا۔ اگر لگ جاتی تو آپ کی بدتمیزی اور لڑائی بنتی تھی۔ ابھی نہیں بنتی۔ اگر آپ اپنے گھریلو حالات سے پریشان ہیں تو انھیں گھر میں ہی حل کریں۔ سڑکیں گھریلو حالات کی پریشانی دور کرنے کے لئے نہیں بنیں۔ اس سے پہلے کہ وہ کچھ اور بولتیں اور ہمارے درمیان وار آف ورڈز ہوتی۔ سگنل کھل گیا۔ گاڑیوں نے ہارن دینا شروع کر دیے تو وہ جلدی سے گاڑی میں بیٹھ کر مجھے گھورتی ہوئی چلی گئیں۔

آپ کو یہ واقعہ سنانے کا میرا مقصد یہ ہے کہ بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ ہماری بے شمار لڑائیاں ۔۔۔ لگ جاتی تو۔۔۔ یعنی اگر یہ ہو جاتا تو۔۔۔ یہ ہو جائے گا تو۔۔۔ کے گرد گھومتی ہیں۔ جیسا کہ بہت سی بیویاں جنھیں یہ ڈر ہوتا ہے کہ کہیں ان کا شوہر دوسری شادی نہ کر لے۔ پتا نہیں ان کا شوہر دوسری شادی کرتا ہے بھی یا نہیں مگر وہ اپنے خوف کے پیچھے لگ کر لڑ لڑ کر اپنے شوہر سے اپنا تعلق خراب کر لیتی ہیں۔

اسی طرح مائیں اپنے بچوں کو ڈانٹ یا مار کر برا حال کر دیتی ہیں کہ کہیں تم امتحان میں فیل ہو گئے تو؟ باپ ساری عمر اپنے بچوں کے ساتھ سخت برتاؤ کرتا ہے کہ کہیں یہ میری نرم مزاجی سے خراب ہو گئے تو؟ میرے پاس ایسی ایک دو نہیں بلکہ ہزاروں مثالیں موجود ہیں جن پر میں نے غور کیا ہے کہ لوگ کسی کام کے نتیجے کے خوف میں لڑتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ نتیجہ ویسا بالکل بھی نہ نکلے جیسا وہ خوف پالتے آئے ہیں۔

جذباتی لڑکی۔۔۔

اس کا تعلق یونان سے تھا اور وہ مشورہ لینے کے لئے میرے پاس آئی تھی۔ ہم دونوں میرے پسندیدہ کیفے ٹم ہورٹنز میں بیٹھے تھے۔ آپ کس مسئلہ کے سلسلے میں مجھ سے ملنا چاہتی تھی۔ میں نے پوچھا۔ اس نے جواب دیا کہ میں بہت جذباتی ہوں۔ شاید اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ میرے اندر سپارٹکس یعنی جنگ کرنے اور لڑنے والوں کا خون ہے۔ میرے زیادہ تر فیصلے جذباتی ہوتے ہیں۔ میں یونان میں خوش تھی کہ ایک دن مجھے خیال آیا کہ مجھے اپنی زندگی میں کچھ ایڈونچر چاہیے۔ اس لئے میں اس ملک میں آ گئی۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ یہاں مجھے اتنے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ویسے تو میں نے اس ہفتے کی واپسی کی ٹکٹ لے لی ہے۔ مگر پھر مجھے خیال آیا کہ یہ بھی میرا جذباتی فیصلہ نہ ہو۔ میں کسی ماہر نفسیات کو ڈھونڈ رہی تھی جو میری مدد کر سکے۔ پھر مجھے آپ کا پتا چلا تو میں آپ سے ملنے آ گئی۔ میں نے اس کے سارے مسئلے کو سن کر کہا کہ میرے نزدیک آپ نے واپسی کا جو فیصلہ کیا ہے وہ جذباتی فیصلہ ہے۔ ہو سکے تو اس پر عمل نہ کریں۔ پھر کچھ دیر بات ہوتی رہی اور وہ چلی گئی۔ کچھ ماہ بعد اس کا شکریہ کا فون آیا تو اس نے کہا کہ اس دن میں نے آپ کی بات مان لی تھی اور واپس یونان نہیں گئی تھی۔ وہ واقعی میرا جذباتی فیصلہ تھا۔

آپ لوگوں کو یہ بات بتانے کا مقصد میرا بس اتنا سا ہے کہ بہت بار ہم جذباتی فیصلہ کر کے اپنے مسائل کو حل کرنے کی بجائے مزید بڑھا لیتے ہیں۔ زندگی میں جب بھی کبھی آپ کو کوئی فیصلہ کرنے پڑے تو کچھ دیر رک کر خود سے ایک بار ضرور پوچھیں کہ کہیں یہ میرا جذباتی فیصلہ تو نہیں؟

زہریلے تعلق میں رہنے والی لڑکیاں۔۔۔

بطور ماہر نفسیات میرے پاس ہر عمر کے لوگوں کی ایک بڑی تعداد ایسی آتی ہے جو کسی نہ کسی زہریلے تعلق میں رہ رہی ہوتی ہے۔ یہ زہریلا تعلق ان کی زندگی زہر سے بھر کر ان کی ذہنی، جسمانی، روحانی اور جذباتی صحت برباد کر رہا ہوتا ہے۔ مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ زہریلے تعلق میں رہنے والے لوگ اس زہریلے تعلق سے نہ تو باہر نکلتے ہیں اور نہ ہی نکلنا چاہتے ہیں۔

جب میں اپنی ذات پر غور کرتا ہوں تو مجھے اندازہ ہوتا ہے کہ میں کبھی بھی کسی زہریلے تعلق میں نہیں رہا۔ کیونکہ جہاں مجھے لگتا ہے کہ میرا کسی کے ساتھ تعلق میرے یا اس شخص کے لئے جس سے میرا تعلق ہو زہریلا بن رہا ہے تو میں اس تعلق کو ختم کر دیتا ہوں تا کہ ہم دونوں کی زندگیاں زہر بننے سے بچ جائیں۔

اسی لئے جب میں کسی کو محبت، دوستی یا شادی کے نام پر کسی زہریلے تعلق میں رہتا ہوا دیکھتا ہوں تو میرے ذہن میں سب سے پہلا سوال یہ آتا ہے کہ وہ اس زہریلے تعلق میں رہ کر اپنی زندگی زہر سے کیوں بھر رہا ہے۔ وہ اس تعلق کو ختم کیوں نہیں کر دیتا؟

اس سوال کے جواب میں نفسیات ہمیں بتاتی ہے کہ ہم زندگی میں بے شمار

تعلقات بناتے ہیں مگر کوئی بھی شخص خوشی سے زہریلا تعلق نہیں بناتا۔ جہاں بعض اوقات بہت احتیاط کے بعد بنایا گیا تعلق زہریلا نکل آتا ہے۔ وہیں کبھی کبھی وقت کے ساتھ ساتھ صحت مند تعلق بھی زہریلا ہونے لگتا ہے۔ گو کہ زہریلے تعلق کو توڑنے یا ختم کرنے کے لئے ایک خاص طاقت کی ضرورت ہوتی ہے جو ہر کسی میں نہیں ہوتی۔ مگر کسی زہریلے تعلق کو توڑ نہ سکنے کی کئی اور وجوہات بھی ہوتی ہیں۔ جن میں سے چند ایک یہ ہیں۔۔۔

1) اپنی سادگی کی وجہ سے۔۔۔ کیونکہ بے شمار لوگوں کو تو علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ زہریلے تعلق میں رہ رہے ہیں۔ وہ صحت مند تعلق کی تعریف سے ناواقف ہوتے ہیں۔ انھیں لگتا ہے کہ زہر تعلق کا حصّہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بہت ساری بیویوں کا لگتا ہے کہ شوہر سے مار یا گالیاں کھانا اور بے عزتی کروانا شادی کا حصّہ ہے۔ شادی میں ایسا ہوتا ہے۔ بے شمار محبت میں مبتلا لوگوں کو لگتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی سی بات پر لڑائیاں ہونا، بار بار ایک دوسرے کو بلاک اور اَن بلاک کرنا، ایک دوسرے کی کالز نہ اٹھانا، میسجز کا جواب نہ دینا، بغیر بتائے غائب ہو جانا، پیسے خرچ کر کے تعلق چلانا محبت کا حصّہ ہیں۔ محبت میں ایسا ہوتا ہے۔ بے شمار لوگ جذباتی مار کو فزیکل مار جتنا برا نہیں سمجھتے۔

2) خود کو جھوٹی تسلیاں دیتے رہنے کی وجہ سے۔۔۔ ظلم کی تعریف ہر شخص کے نزدیک مختلف ہوتی ہے۔ ایک بیوی مار کھا کر یا شوہر کے ہاتھوں ذلیل ہو کر خود کو تسلی دیتی رہتی ہے کہ پھر کیا ہوا۔ شوہر مار یا بے عزت کر ہی لیتے ہیں۔ ایک لڑکی اپنے محبوب کے ہاتھوں بار بار بلاک ہو کر خود کو تسلی دیتی رہتی ہے کہ پھر کیا ہو گیا۔ لوگ ایک دوسرے کو بلاک کر ہی دیتے ہیں۔ ایک لڑکا محبت کے نام پر ایک لڑکی کو پیسے کھلا کر خود کو تسلی دیتا ہے کہ پھر کیا

ہو گیا لڑکے لڑکیوں کو پیسے کھلاتے ہی ہیں۔ اگر میں پیسے نہیں کھلاؤں گا تو تعلق کیسے چلے گا۔

3) احساسِ کمتری کی وجہ سے۔۔۔ زہریلا تعلق آپ کو احساسِ کمتری کا شکار کر دیتا ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ میں صرف اسی زہریلے شخص کے ہی قابل ہوں۔ کوئی اور مجھے کبھی قبول نہیں کرے گا۔ یہاں یہ بات بھی یاد رکھیں کہ بے شمار بار زہریلا شخص جان بوجھ کر بھی اپنے زہریلے جملوں سے آپ کے ذہن میں احساسِ کمتری کا زہر بھرتا رہتا ہے تا کہ آپ احساسِ کمتری کا شکار ہو کر اس کے زہریلے تعلق میں ہی پھنسے رہیں۔ اور اس سے باہر نکلنے کی کوشش نہ کریں۔

مثال کے طور پر وہ آپ کو احساسِ کمتری کا شکار کرنے کے لئے اس قسم کے زہریلے جملے کہے گا۔ تمہارے ساتھ میرے سوا کوئی نہیں رہ سکتا۔ تمہارا کوئی دوست نہیں بن سکتا۔ اگر میں تمہیں چھوڑ دوں تو تم ذلیل ہو جاؤں گی۔ در بدر کی ٹھوکریں کھاؤ گی۔ اتنی عمر یا سفید بالوں کے بعد اب تمہیں کون قبول کرے گا۔

4) تنہائی کے خوف کی وجہ سے۔۔۔ بے شمار لوگ اکیلے رہنے سے ڈرتے ہیں اور زہریلے لوگ ان کا یہ خوف بھانپ کر انھیں زہریلے جملوں کے ذریعے ذہنی طور پر خود سے باندھے رکھتے ہیں۔ تم ساری زندگی اکیلی کیسے رہو گی؟ تم ساری عمر اکیلی سوؤ گی؟ بڑھاپے میں تمہارا کیا بنے گا؟ جب تمہارے ماں باپ فوت ہو جائیں گے۔ بہن بھائیوں کی شادیاں ہو جائیں گی اور وہ اپنے گھر خوش ہوں گے۔ تب تمہارا کیا بنے گا؟

5) زہریلے شخص کے دو منہ ہونے کی وجہ سے۔۔۔ یاد رکھیں کہ زہریلا شخص دو منہا ہوتا ہے یعنی اس کے دو منہ یا روپ یا سائیڈیں یا رخ ہوتے ہیں۔ ایک طرف سے وہ ظلم یا برائی کرتا ہے اور دوسرے سے رحم یا اچھائی۔

مثال کے طور پر زہریلا شخص کچھ برا کرنے کے بعد معافی مانگ لیتا ہے اور وعدہ کرتا ہے کہ وہ دوبارہ ایسا نہیں کرے گا۔ وہ بار بار برا کرتا ہے اور بار بار معافیاں بھی مانگتا رہتا ہے کہ کہیں مظلوم اسے چھوڑ نہ جائے۔ یہاں یہ بھی یاد رہے کہ کبھی کبھی زہریلا شخص مظلوم کے ساتھ کچھ برا کرنے کے بعد اسے تحفے کے طور پر کچھ یعنی کپڑے، جوتے، جیولری لے کر دے دیتا ہے۔ یا کہیں سیر پر لے کر چلا جاتا ہے۔ تا کہ مظلوم ظالم کے ظلم سے بددل ہو کر اپنا راستہ نہ بدل لے۔

اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ سچی معافی یا سچے وعدے اور جھوٹی معافی یا جھوٹے وعدے میں کیا فرق ہے؟ سچی معافی مانگنے والا شخص وہ کام جس کام سے وہ معافی مانگتا ہے اسے دوبارہ نہیں کرتا۔ جبکہ جھوٹی معافیاں مانگنے والا زہریلا شخص معافی یا وعدے کو صرف استعمال کرتا ہے۔ وہ بار بار ظلم کرتا ہے اور بار بار معافی مانگتا ہے۔ وعدے کرتا ہے کہ اب وہ ایسا دوبارہ نہیں کرے گا۔ جبکہ دوبارہ تو بہت دور کی بات ہے وہ بار بار وہی کرتا ہے جس کا وہ وعدہ کرتا ہے کہ وہ دوبارہ نہیں کرے گا۔

زہریلے شخص کے اس دوغلے پن کی وجہ سے مظلوم کو سمجھ ہی نہیں آتی کہ ظالم کا اصل چہرہ کونسا ہے؟ کیونکہ اس کے ذہن میں دونوں اچھی اور بری باتیں موجود ہوتی ہیں۔

زہریلے تعلق میں مبتلا شخص جب زہریلے شخص سے ملے دکھ یا غصّے میں ہوتا ہے تو وہ اسے چھوڑنے کا سوچنے لگتا ہے کیونکہ اسے اس کی بری باتیں یاد ہوتی ہیں مگر جب اس کا دکھ کم یا غصّہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے تو اسے زہریلے شخص کی اچھی باتیں یاد آتی ہیں اور وہ اسے چھوڑنے کے خیال کو چھوڑ دیتا ہے۔

6) معاف کر دینے کی وجہ سے۔۔۔ زہریلا شخص معافی کو اپنے مطلب کے لئے استعمال کرتا ہے۔ مظلوم جب کبھی دل پر پتھر رکھ کر مضبوط فیصلہ کر کے زہریلے شخص کو چھوڑ دیتا ہے تو زہریلا شخص معافی اور وعدوں کو ملا کر مظلوم کو منا لیتا ہے کہ مجھے معاف کر دو۔ وہ اتنی منتیں کرتا ہے کہ مظلوم اسے معاف کر دیتا ہے اور مان جاتا ہے۔ یہاں یہ بات یاد رکھیں کہ کسی کو معاف کر دینے کا مطلب ہرگز ہرگز یہ نہیں ہے کہ آپ دوبارہ بے وقوف بننے کے لئے تیار ہیں۔

7) معاشرے کے ڈر کی وجہ سے۔۔۔ مظلوم معاشرے سے بہت ڈرتا ہے کہ وہ اگر زہریلے شخص کو چھوڑ دے گا تو لوگ کیا کہیں گے کہ اس کا تعلق ناکام ہو گیا۔ اس کی اس کے ساتھ نہیں بنی۔ اگر یہ خود اچھی ہوتی تو سب کچھ ٹھیک ہو جاتا۔ پتا نہیں اس نے اسے چھوڑا ہے یا اس نے اسے۔ اللہ کی اللہ جانے۔ مظلوم تعلق توڑنے اور کسی کو چھوڑنے میں شدید شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

8) جھوٹی امید کی وجہ سے۔۔۔ مظلوم خود کو اس جھوٹی امید سے باندھے رکھتا ہے کہ ایک دن زہریلا شخص ٹھیک ہو جائے گا۔

9) بلیم گیم کی وجہ سے۔۔۔ زہریلا شخص یا ظالم مظلوم کے مقابلے میں بہت ہوشیار ہوتا ہے۔ وہ اپنے ظلم کی ساری ذمہ داری مظلوم پر ڈال دیتا ہے۔ کہ تم ایسا کرتی ہو جس کی وجہ سے مجھے غصہ آ جاتا ہے۔ اگر تم ایسا نہ کرتی تو میں ایسا نہ کرتا۔ مظلوم اپنی معصومیت کی وجہ سے خود کو ظلم اور زہریلے رویئے کی وجہ سمجھنے لگتا ہے اور ظالم کے ساتھ جڑا رہتا ہے۔

زندگی بہت قیمتی ہے۔ یہ صرف ایک بار ہی ملتی ہے اس لئے اسے زہر بنا دینے والے زہریلے شخص سے صاف رکھیں۔ بطور ماہر نفسیات میری آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ یا آپ کا کوئی پیارا کسی زہریلے تعلق میں رہ رہا ہے تو اسے اس سے نکلنے کے لئے ذہنی طور پر تیار کریں۔ تا کہ وہ زہریلے تعلق سے نکلنے کا پختہ فیصلہ کر سکے۔ کیونکہ فیصلہ ہی بہتری کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے۔

لٹ جانے والی لڑکیاں۔۔۔

محبت اور سیکس کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا آپ لوگ کہ نہیں؟

اگر نہیں تو بطور ماہر نفسیات آج میں آپ کو یہ فرق سمجھا دیتا ہوں۔ حالانکہ اس موضوع پر لکھنے اور سمجھانے کے لئے ایک خاص حوصلے اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج میں وہ حوصلہ اور ہمت اکٹھی کر کے آپ سے کھل کر اس موضوع پر بات کرنا چاہتا ہوں۔ یہاں میں آپ کو یہ بات بھی بتاتا چلوں کہ میں نے آج سے پہلے اپنی کسی تحریر میں لفظ سیکس کا استعمال نہیں کیا۔ کیونکہ یہ لفظ ہمارے معاشرے میں ٹبو ہے اور چونکہ میں اپنے معاشرے کا بے حد احترام کرتا ہوں۔ اس لئے میں ٹبو الفاظ استعمال کرنے سے پرہیز کرتا ہوں۔ لیکن اب تک میرے پاس لٹی ہوئی لڑکیوں کی اتنی بڑی تعداد آ چکی ہے کہ اب میں یہ لفظ کھل کر استعمال کر کے آپ کو سمجھانا چاہتا ہوں۔ امید ہے کہ آپ کو بات سمجھ آ جائے گی۔

آزاد معاشرے میں ایک لڑکا جب ایک لڑکی کو دیکھتا ہے تو اگر وہ لڑکی اس لڑکے کو اچھی، خوبصورت یا پیاری لگے تو اس کا اس کے ساتھ سیکس کرنے کو دل کرتا ہے تو وہ لڑکا اس لڑکی سے کھل کر ڈائریکٹ پوچھ لیتا ہے کہ میں تمہارے ساتھ سیکس کرنا چاہتا ہوں؟ اگر وہ لڑکی سیکس کرنا چاہتی ہو تو وہ ہاں کر دیتی ہے اور ہاں کرنے کے بعد دونوں لڑکا اور لڑکی باہم رضامندی سے سیکس کر لیتے ہیں۔ اور اگر وہ لڑکی سیکس نہیں کرنا چاہتی تو وہ لڑکے کو انکار کر دیتی ہے۔ انکار کے بعد لڑکا نہ اس لڑکی کے انکار کا برا مناتا ہے اور نہ ہی انکار کے بعد اس لڑکی کے پیچھے پڑتا ہے۔ نہ ہی اس لڑکی کی منتیں کرتا ہے۔ کیونکہ آزاد معاشرے میں نو کا

مطلب نو ہوتا ہے۔ یعنی انکار کا مطلب انکار ہوتا ہے۔ اس لئے انکار کے بعد لڑکا لڑکی کے پیچھے پڑنے اور منتیں کرنے کی بجائے اپنے راستے پر آگے بڑھ جاتا ہے۔ یہاں میں آپ کو یہ بات بھی بتاتا چلوں کہ آزاد معاشرے میں کسی لڑکے کا کسی لڑکی کے پیچھے پڑنا۔ اس کی منتیں کرنا ہراسمینٹ میں آتا ہے۔ وہاں کوئی لڑکا کسی لڑکی کو ہراس کرنا افورڈ نہیں کرتا۔ اب یہ ساری بات ٹھیک ہے یا غلط۔ اس کو جج کرنے سے پہلے ہمارے معاشرے کا حال سن لیں۔

ہمارے معاشرے کا لڑکا جب کسی لڑکی کو دیکھتا ہے تو اسے وہ لڑکی اچھی لگتی ہے۔ اتنی اچھی کہ اس کا دل بھی اس کے ساتھ سیکس کرنے کو چاہتا ہے۔ اب وہ اگر کھل کر کسی لڑکی کو یہ کہہ دے کہ میں تمہارے ساتھ سیکس کرنا چاہتا ہوں تو لڑکی کو اس لڑکے کی یہ بات سن کر برا لگے گا اور وہ اسے خوب برا بھلا کہے گی۔ اسی لئے ایک دور میں لڑکے لڑکی کی عزت کا احترام کرتے ہوئے اس کے گھر شادی کا پیغام بھجواتے تھے۔ اس بات کو ہم اپنے معاشرے کا حسن قرار دیتے ہیں کہ کوئی بھی لڑکی کسی لڑکے کے ساتھ بغیر کسی معاشرتی یا مذہبی اجازت کے جنسی تعلق بنانا نہیں چاہتی جو کہ ایک بہت ہی اچھی بات ہے۔ کیونکہ نہ صرف ہمارا مذہب بلکہ معاشرہ بھی ایسا کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔

اب چونکہ ہمارہ معاشرہ منافقت کا شکار ہو گیا ہے۔ اس لئے اس کے اندر بسنے والے لڑکوں نے بھی منافقت اختیار کر لی ہے۔ اب جب کوئی لڑکا کسی لڑکی کو دیکھتا ہے تو جب وہ لڑکی اسے اچھی لگتی ہے تو وہ اسے نکاح یا شادی کا پیغام بھجوانے یا ڈائریکٹ یہ کہنے کی بجائے کہ میں تمہارے ساتھ سیکس کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ کہتا ہے کہ مجھے تم سے محبت ہے۔ یہاں یہ بات بھی یاد رہے کہ میں تم سے محبت کرتا ہوں لڑکیوں کو ٹریپ کرنے کا سب سے زبردست جملہ ہے۔ کچھ لڑکے اس جملے کے ساتھ ایک اور جملہ شامل کر دیتے ہیں کہ

میں تمہارے ساتھ شادی کرنا چاہتا ہوں۔ لڑکی یہ دونوں جملے سن کر دیوانی ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ہمارے معاشرے میں آزاد معاشروں کی طرح نہ اکیلا لڑکا شادی کرسکتا ہے اور نہ ہی لڑکی۔ اس لئے ہمارے معاشرے میں کسی لڑکے کا کسی لڑکی سے ڈائریکٹ محبت یا شادی کا اظہار اکثر سوائے دھوکے کے کچھ بھی نہیں ہوتا۔

محبت کے نام پر لڑکی کی اس دیوانگی میں مزید اضافہ تب ہوتا ہے۔ جب لڑکا لڑکی کی تعریفیں کرتا ہے۔ اس کی منتیں کرتا ہے۔ اس کے پیچھے بھاگتا ہے۔ اسے مناتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں کسی لڑکے کا کسی لڑکی کے پیچھے پڑنا، اس کی منتیں کرنا محبت کہلاتا ہے۔ پھر جب لڑکی محبت کے نام پر لڑکے کی مکمل دیوانی ہو جاتی ہے تو لڑکا اسے اپنا مطلب پورا کرنے یعنی سیکس کرنے کو کہتا ہے۔ لڑکی محبت کے نام پر اپنی دیوانگی میں لڑکے کے ساتھ سیکس کر لیتی ہے۔ جیسے ہی دونوں کے درمیان سیکس ہوتا ہے۔ لڑکے کا مطلب پورا ہو جاتا ہے۔ لڑکا لڑکی کو اگنور کرنے لگتا ہے۔ اور صرف تب ہی منہ لگاتا ہے۔ جب لڑکی اسے جنسی تعلق فراہم کرتی ہے۔

بطور ماہر نفسیات مجھے اس بات پر شدید دکھ ہوتا ہے کہ ایک لڑکا اپنی سیکچوئل ڈزائر یعنی جنسی خواہش کو پورا کرنے کے لئے دنیا کے سب سے خوبصورت اور طاقتور جذبے محبت کا استعمال کرتا ہے۔ منافق لوگوں کے لئے محبت جسم کو حاصل کرنے کا جال ہے۔ میں آزاد معاشروں کو پسند تو نہیں کرتا مگر مجھے ان کی یہ بات ضرور پسند ہے کہ ان میں کوئی لڑکا کسی لڑکی کو محبت کے نام پر دھوکہ نہیں دیتا۔ وہ اپنی سیکچوئل فرسٹریشن کو محبت کا لباس نہیں پہناتا۔

آپ کو یہ بات مکمل سمجھانے کے لئے یہاں میں آپ سے ایک واقعہ شیئر کرنا چاہتا ہوں۔ کچھ دن پہلے میں رات گیارہ بجے ایک دوست سے مل کر گھر واپس آ رہا تھا کہ گاڑی ڈرائیو کرنے کے دوران ایسے ہی میری نظر سڑک کے دوسری طرف پڑی تو میں نے دیکھا کہ ایک لڑکا اپنی بائیک پر بیٹھا بس سٹاپ پر بیٹھے ایک شی میل سے باتیں کر رہا ہے۔ میں نے سڑک کے دوسری طرف ہی گاڑی روک دی اور اسے دیکھنے لگا۔ میں نے دیکھا کہ وہ لڑکا تقریباً آدھا گھنٹہ اس شی میل کی منتیں کرتا رہا۔ جب اس شی میل نے لڑکے کی بات نہ مانی تو اس لڑکے نے بائیک چلائی اور وہاں سے چلا گیا۔

تھوڑا سا آگے جا کر میں نے اس لڑکے کے پاس جا کر اپنی گاڑی روکی اور اس سے ایڈریس پوچھنے کے بہانے سے بات شروع کی۔ جب وہ لڑکا مجھے ایڈریس سمجھا رہا تھا تو میں نے نوٹ کیا کہ وہ ایک پڑھا لکھا اور ہینڈسم لڑکا ہے۔ ایڈریس پوچھنے کے بعد میں نے اس لڑکے کو یہ بتاتے ہوئے کہ میں ایک ماہر نفسیات ہوں پوچھا کہ آپ کیا کرتے ہیں؟ اس نے مجھے بتایا کہ وہ ایک مشہور یونیورسٹی میں پروفیشنل ڈگری کا سٹوڈینٹ ہے۔ اگر میں آپ سے ایک بات پوچھوں تو آپ برا تو نہیں منائیں گے؟ میں نے اس لڑکے سے پوچھا۔ جب اس لڑکے نے مجھے اجازت دے دی تو میں نے اس سے پوچھا کہ ابھی کچھ دیر پہلے میں نے دیکھا تھا کہ آپ بس سٹاپ پر بیٹھے ایک شی میل کی منتیں کر رہے تھے۔ وہ کیا سین تھا۔ وہ لڑکا اچھا خاصہ بولڈ تھا۔ میرے سوال کے جواب میں ہنستے ہوئے کہنے لگا۔ وہ سیکس کا سین تھا۔ وہ شی میل سیکس کے لئے مان نہیں رہا تھا اور میں اسے منا رہا تھا۔

کیا آپ کو سیکس کے لئے شی میل پسند ہیں؟ میں نے اس لڑکے سے پوچھا۔ بھلا شی میل کو کون پسند کرتا ہے۔ بس مجبوری ہے۔ لڑکے نے جواب دیا۔ مجبوری کیسی؟ میں نے پوچھا۔ جب کوئی لڑکی نہ ملے تو بندہ کیا کرے۔ اس لڑکے نے جواب

دیا۔ اس لڑکے کا جواب وہ بات ہے جس کے لئے میں نے اتنی بڑی تحریر کی تمہید باندھی ہے۔

یہاں میں آپ کو یہ بات بھی واضح کرتا چلوں کہ بطور ماہر نفسیات میرے نزدیک چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی یا شی میل۔ سب لوگوں کی عزت برابر ہے۔ میں ہر انسان کو قابل عزت سمجھتا ہوں۔ چاہے اس کا کوئی بھی جینڈر کیوں نہ ہو۔ لیکن رومینس یا سیکس کرنے کے لئے جینڈر بہت میٹر کرتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں کسی ٹرانس جینڈر کے ساتھ تعلق بنانا نارمل بی ہیویر نہیں ہے۔ یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ اس لڑکے کو لڑکی نہ ملنے کی مجبوری نے معاشرتی ابنارمل رویّہ اپنانے پر مجبور کر دیا۔

آپ کو یہ ساری بات بتانے کا میرا مقصد صرف اتنا سا ہے کہ میرے پاس ہزاروں لڑکیاں محبت کے نام پر لڑکوں کے ہاتھوں جب سیکچوئلی استعمال ہو کر آ کر یہ کہتیں ہیں کہ سر وہ لڑکا اتنے سال میرے پیچھے پڑا رہا۔ میری منتیں کرتا رہا۔ وہ میرے بغیر نہیں رہ سکتا تھا۔ تو کیا اسے محبت نہیں کہتے؟ میری یہ تحریر ان ہزاروں لڑکیوں کے سوالات کا جواب ہے کہ جو لڑکے اپنے مطلب یعنی سیکس کے لئے سر عام سڑک پر کھڑے ہو کر ایک شی میل کی منتیں کر سکتے ہیں۔ اس کے پیچھے پڑ سکتے ہیں۔ ان کے لئے کسی لڑکی کی منتیں کرنا، اس کے پیچھے پڑنا، اس کے پاؤں پکڑنا کونسا مشکل بات ہے۔

یاد رکھیں کسی کے پیچھے پڑنے، منتیں کرنے، پاؤں پکڑنے کو ہرگز ہرگز محبت نہیں کہتے۔ مطلب پرست لوگ اپنے مطلب کے لئے ابنارمل حد تک بھی جا سکتے ہیں۔

دو نمبر لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکا مجھے ملنے آیا تو اس نے مجھے ایک بہت تکلیف دہ واقعہ سنایا۔ اس نے بتایا کہ وہ ایک دوست کی شادی میں گیا تو وہاں اسے ایک ایسا لڑکا ملا جو بہت ہی بڑبولا اور تیز تھا۔ سب لڑکے اسے پیار سے استاد کہہ رہے تھے۔ اس لڑکے نے بتایا کہ جب میں نے بھی اس لڑکے کی باتیں سنیں تو میں بھی اس کی ذہانت سے بہت متاثر ہوا۔

وہ لڑکا جسے سب لڑکے پیار سے استاد کہہ رہے تھے دو نمبر لڑکیوں کو پہچاننے کا ماہر تھا۔ وہ کسی بھی لڑکی کو ایک ہی نظر میں دیکھ کر بتا دیتا تھا کہ وہ لڑکی ایک نمبر ہے یا دو نمبر۔ مجھے لڑکوں نے بتایا کہ صرف لڑکیاں ہی نہیں استاد تو اڑتے پرندے تک کو دیکھ کر بتا دیتا ہے کہ وہ نر ہے یا مادہ۔ استاد لڑکیوں کو دھوکہ دینے میں کئی سال کا تجربہ رکھتا تھا۔

استاد شادی میں آئی سب لڑکیوں کو دیکھ دیکھ کر بتا رہا تھا کہ یہ کتنے نمبر ہے اور اس سے تعلق بنانے میں کتنے دن لگ جائیں گے۔ ساری شادی میں استاد لڑکوں کے درمیان سینٹر آف اٹینشن بنا رہا اور جاتے ہوئے بھی بہت سے لڑکے استاد کا نمبر لے کر گئے۔ استاد لڑکوں میں اس قدر مشہور تھا کہ ہر کوئی دعوت پر آنے سے پہلے دوستوں سے پوچھتا تھا کہ یار استاد بھی آ رہا ہے یا نہیں۔ اس کے بغیر مزہ نہیں آئے گا۔

اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ میری بھی استاد کے ساتھ دوستی ہو گئی۔ ایک بار ایک دوست کی شادی میں سب لڑکے استاد کے گرد بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ استاد نے شادی میں آئی ایک لڑکی کی طرف اشارہ کر کے سب لڑکوں کو بتانا شروع کیا کہ وہ سامنے جو کالی سی چھوٹے قد کی لڑکی کھڑی ہے۔ یہ پکی دو نمبر لڑکی ہے۔

استاد نے وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ پکی دو نمبر سے مراد یہ ہے کہ باقی دو نمبر لڑکیاں جو تھوڑی بہت شکل و صورت کی ہوتی ہیں ان کو خود پر مان ہوتا ہے اس لئے وہ بہت سے کاموں کے لئے نہیں مانتیں جبکہ اس قسم کی لڑکیوں کو چونکہ زیادہ لڑکے منہ نہیں لگاتے اس لئے اس قسم کی لڑکیوں کا کوئی سٹینڈرڈ نہیں ہوتا۔ اس قسم کی شکل وصورت کی لڑکیاں ہر کام کرنے کے لئے نہ صرف راضی ہو جاتی ہیں۔ بلکہ انھیں جب دل کیا منہ لگا لو اور جب دل نہ کرے تو بات کرنا بند کر دو۔ یہ کچھ نہیں بولتیں۔ ویسے تو یہ ناراض نہیں ہوتیں۔ اور اگر ہو بھی جائیں تو فوراً مان جاتی ہیں۔ ان کی خاص خوبی یہ ہے کہ یہ تعلق کے ٹوٹنے سے بہت زیادہ ڈرتی ہیں۔ یہ ڈر انھیں ہم سے جوڑے رکھتا ہے۔ ہم جو مرضی ان کے ساتھ کرلیں یہ کہیں نہیں جاتیں۔

اس لڑکے نے بتایا کہ استاد کی بات ختم ہونے سے پہلے ہی میں نے استاد کا گریبان پکڑ لیا اور تھپڑ مارتے ہوئے کہا کہ بے غیرت انسان وہ لڑکی میری بہن ہے۔ میرا جملہ سن کر وہاں موجود سب لڑکے خاموش ہو کر ادھر ادھر ہو گئے۔ یہ واقع سناتے وقت اس لڑکے کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ اس نے بتایا کہ سر اس دن میں نے توبہ کر لی اور سب لڑکیوں کی عزت کرنے لگا۔ بالکل ویسی ہی عزت جیسی میں اپنی بہنوں کی کرتا ہوں۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ یہ واقعہ تکلیف دہ ضرور ہے مگر حیران کن نہیں کیونکہ ہمارے معاشرے میں لڑکیوں یا عورتوں کے معاملے میں عجیب منافقانہ معیار موجود ہے۔ جو عورت ماں، بہن، بیوی یا کسی بھی رشتہ کی صورت میں ہمارے ساتھ جڑی ہو وہ ہمیں ایک نمبر اور باقی دوسری سب عورتیں دو نمبر نظر آتی ہیں۔

رونے والی لڑکی۔۔۔

کیا شہزادیاں صرف ایک بار ہی دلہن بنتی ہیں؟

ایک بار میرے پاس ایک لڑکی آتے ہی زور زور سے رونے لگی۔ اس کا دکھ اتنا زیادہ تھا کہ اس سے صحیح سے بات بھی نہیں ہو پا رہی تھی۔ بات شروع کرنے سے پہلے ہی اس کی آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگتی۔ وہ اتنا روئی کی میری ٹیبل پر پڑا ٹشو پیپر کا بوکس تک خالی ہو گیا۔ بہت دیر رونے کے بعد اس نے مجھے اپنے رونے کی وجہ بتاتے ہوئے کہا کہ سر میری ابھی کچھ عرصہ پہلے ہی شادی ہوئی تھی۔ میرا شوہر ایک مشکل انسان تھا۔ جس کی وجہ سے کوشش کرنے کے باوجود مجھے اس کی سمجھ نہیں آ رہی تھی۔ جب میں نے اس کہا کہ مجھے آپ کی سمجھ نہیں آ رہی۔ اس لئے پلیز آپ مجھے اپنا آپ سمجھنے میں میری مدد کریں۔ تو اس پر اس نے یہ کہتے ہوئے صاف انکار کر دیا کہ مجھے سمجھنا تمہارا کام ہے۔ تم خود سے مجھے سمجھنے کی کوشش کرو۔ تم بچی نہیں ہو۔

میں اسے خود سے سمجھنے کی پوری کوشش کر رہی تھی کہ اس سے پہلے کہ مجھے اس کی کچھ سمجھ آتی اس نے ایک دن جذبات میں آ کر مجھے طلاق دے دی۔ میں مانتی ہوں مجھے اس کی سمجھ نہیں آ رہی تھی۔ مگر میں اتنی بے وقوف بھی نہیں تھی کہ اسے سمجھنے میں ساری عمر لگا دیتی۔ آخر میں اپنی کلاس کی سب سے ذہین ترین لڑکی تھی۔ ہر کلاس میں پہلی پوزیشن لیتی تھی۔ فیل ہونے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اسی لئے اب میں یہ سوچ سوچ کر پریشان ہو رہی ہوں کہ ہمیشہ فرسٹ آنے والی لڑکی شادی میں کیسے فیل ہو گئی۔

بھلا وہ مجھے تھوڑا سا وقت تو دیتا۔ آخر مجھ میں کچھ تو ہوگا جو ساری یونیورسٹی مجھے پسند کرتی تھی۔ میں گھر میں سب کی فیورٹ ہوں۔ اگر مجھے تھوڑا سا بھی وقت ملتا تو میں اس کی بھی فیورٹ بن جاتی۔ اس نے مجھے مہلت دیئے بغیر مجھ پر طلاق کا لیبل لگا دیا۔ اتنی بڑی زندگی میں اب اس اتنے بڑے لیبل کے ساتھ کیسے گزاروں گی؟ آپ کو پتا ہے کہ لڑکیوں کی زندگی طلاق کے بعد کیسی ہوتی ہے۔ مجھے خودکشی کا خیال آتا ہے۔ سوچتی ہوں اتنے بڑے داغ کے بعد خود کو ختم ہی کرلوں۔

میں نے حیرت سے اس کی طرف دیکھا اور کہا کہ آپ کس دور میں رہ رہی ہیں۔ آج کل کے دور میں طلاق کو سر پر کون سوار کرتا ہے۔ طلاق ایک حادثہ ہے جو کبھی بھی کسی کے ساتھ بھی پیش آسکتا ہے۔ کوئی بھی شادی شدہ شخص اس بات کی گارنٹی نہیں دے سکتا کہ ہم کبھی علیحدہ نہیں ہوسکتے۔ حالات کسی تعلق کی حالت بھی خراب کرسکتے ہیں۔

جو ہونا تھا وہ ہوگیا۔ بڑا لیبل۔۔۔ بڑا داغ۔۔۔ یہ دیمک زدہ معاشرے کے دیمک زدہ لوگوں کے الفاظ ہیں۔ انھیں صرف دیمک زدہ لوگوں کے منہ میں ہی رہنے دیں۔ اپنے ذہن میں کوئی جگہ نہ دیں۔ کیونکہ لوگوں کے منہ میں جو آتا ہے وہ بول دیتے ہیں۔ مگر کس بات کو اپنے ذہن میں جگہ دینی ہے اور کس بات کو جگہ نہیں دینی ہے۔ یعنی کس بات کو اگنور کرنا ہے یہ انسان کو خود طے کرنا چاہیے۔

مرا ہوا صرف اسے ہی نہیں کہتے جو اس دنیا سے چلا جائے بلکہ اسے بھی کہتے ہیں جو آپ کی دنیا سے چلا جائے۔ طلاق کے بعد وہ آپ کے لئے مرگیا ہے۔ یاد رکھے مرے ہوئے کے ساتھ نہیں مرا جاتا۔ بلکہ اس کا افسوس کرکے آگے بڑھا جاتا ہے۔ آپ نے صحیح کہا کہ زندگی واقعی بہت بڑی ہے۔ اتنی بڑی کے اس میں کبھی بھی کہیں بھی کوئی بھی مل سکتا ہے۔ کوئی ایسا جو جذباتی نہ ہو۔ کوئی ایسا جو صرف اپنے ہی نہیں بلکہ دوسرے کے جذبات کو

بھی سمجھتا ہو۔ کوئی ایسا جس کی آپ کو آسانی سے سمجھ آ جائے۔ کوئی ایسا جو نا صرف آپ کو اپنا آپ سمجھنے میں مدد دے بلکہ سمجھنے میں جتنا وقت درکار ہو وہ بھی دے۔ کوئی ایسا جو آپ کے خلاف فوراً فیصلہ نہ لے۔ اس پر اس نے روتے ہوئے کہا کہ سر۔۔۔ شہزادیاں صرف ایک بار ہی دلہن بنتی ہیں۔ میں دوبارہ دولہن بننے کا سوچ بھی نہیں سکتی۔

میں نے اسے سمجھایا کہ نادان لڑکی کہانیوں کی کتاب سے نکل کر حقیقی دنیا میں داخل ہو جاؤ۔ ہمیں اپنی زندگی پر فل سٹاپ لگانے کا کوئی حق نہیں پہنچتا۔ کیونکہ یہ ہم خود ہی ہوتے ہیں جو اپنے اوپر برکت کا دروازہ بند کر کے اپنی زندگی روک لیتے ہیں۔ ورنہ برکت تو دروازے کے باہر کھڑی اندر آنے کے بہانے ڈھونڈ رہی ہوتی ہے۔ زخم کو زندہ رکھنے کی بجائے اسے بھرو۔ خود کو ختم کرنے کی بجائے۔ خود کو آگے بڑھاؤ۔ جب زخم بھر جاتا ہے تو انسان خود بخود خود کو خوش رکھنے کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔ چاہے وہ دوسری شادی کی صورت میں ہی کیوں نہ ہو۔ وہ چپ کر کے سنتی اور روتی رہی۔ میں اسے سمجھاتا رہا۔

پھر جب کچھ عرصہ بعد اس کا زخم بھر گیا تو اس نے دوسری شادی کر لی۔ پچھلے دنوں جب اس کا فون آیا تو وہ بات کرنے سے پہلے ہی رو پڑی۔ میں نے اس کے رونے کی آواز کو پہچان کر ہنستے ہوئے اس سے پوچھا۔ سناؤ۔ رونے والی لڑکی آج کس بات پر رو رہی ہو؟ اس نے جواب دیا کہ سر۔۔۔ آج میں خوشی سے رو رہی ہوں۔ میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ ایک دن میری وہ زندگی جسے میں ختم کرنے کا سوچ رہی تھی اتنی خوشیوں سے بھر جائے گی کہ مجھ سے خوشیاں سنبھالنے سے بھی نہیں سنبھلیں گی۔ میرا زخم بھر جائے گا۔ مجھ میں پھر سے رنگ بھر جائیں گے۔ میں پھر سے خوش رہنے لگوں گی۔ ایک دن مجھے کوئی ایسا شخص مل جائے گا جو نا صرف مجھے اپنا آپ سمجھنے میں مدد دے گا۔ بلکہ مجھے بھی سمجھے گا۔

شرمانے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر کے کہا ہے کہ سر۔۔۔ میری عمر اٹھائیس سال ہوگئی ہے مگر میرے والدین نے میرے لئے رشتہ دیکھنا تو دور کی بات گھر میں ابھی تک میری شادی کی بات کرنا بھی شروع نہیں کی۔ میں شادی کرنا چاہتی ہوں مگر لڑکی ہونے کی وجہ سے اب میں انھیں خود اپنے منہ سے تو نہیں کہہ سکتی کہ میری شادی کرو۔ کچھ سمجھ نہیں آتی کیا کروں؟ میں نے اسے سمجھایا کہ بطور ماہر نفسیات میں آپ کی کنڈیشن کو سمجھ سکتا ہوں۔ ایسی کنڈیشن جس میں کوئی انسان کچھ کرنا تو چاہتا ہو مگر وہ کرنا اس کے اختیار میں نہ ہو تو اسے کس ذہنی اذیت سے گزرنا پڑتا ہے۔ میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں صرف لڑکیاں ہی نہیں بہت سے لڑکے بھی اس مسئلہ کا شکار ہیں۔ کیونکہ اب تک بے شمار لڑکے مجھ سے اسی مسئلہ کے سلسلے میں رابطہ کر چکے ہیں کہ ان کی عمر تیس سال سے زیادہ ہوگئی ہے اور وہ ایک لمبے عرصہ سے اچھا کما کر گھر میں پیسے بھی دے رہے ہیں مگر ان کے والدین ان کی شادی کرنا تو دور کی بات شادی کا نام تک نہیں لیتے۔ بے شمار لڑکے بولڈ ہو کر اپنے والدین کو ڈائیریکٹ شادی کرنے کا کہہ دیتے ہیں کہ میری شادی کر دیں مگر ہر کوئی بولڈ نہیں ہوتا اور جہاں تک لڑکیوں کا تعلق ہے تو میرے خیال میں ہمارے معاشرے میں وہ جتنی مرضی بولڈ ہو جائیں۔ اپنے والدین کو کھل کر شادی کرنے کا کہنے سے ہچکچاتی ہیں۔

بطور ماہر نفسیات میرے خیال میں اس کی ایک سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم نے شادی کو صرف جنسی تعلق سے جوڑا ہوا ہے۔ اس لئے شادی کی بات کرنے میں ہمیں شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔ ورنہ میرے نزدیک لڑکے ہوں یا لڑکیاں نا صرف والدین کو

اپنی اولاد سے بلکہ اولاد کو اپنے والدین سے کھل کر شادی کرنے کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔ کہ کب شادی کرنی ہے؟ اور کس قسم کے لڑکے یا لڑکی سے کرنی ہے؟

میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے ہاں والدین کی دو قسمیں ہیں۔ ایک ایکٹو یعنی متحرک جنھیں میں آسان زبان میں سمجھدار والدین اور دوسرے پیسو یعنی غیر متحرک جنھیں میں آسان زبان میں سیدھے والدین کہتا ہوں۔ یہاں میں آپ کو یہ بھی بتا تا چلوں کہ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ ہمارے ہاں والدین کی ایک اور قسم بھی موجود ہے جو جان بوجھ کر اپنے بچوں کی شادی میں دیر کرتے ہیں مگر ان والدین پر میں آپ سے پھر کسی دن تفصیل میں بات کروں گا۔ اس وقت ہم والدین کی دو قسموں پر بات کرتے ہیں۔ پہلی قسم کے والدین یعنی سمجھدار والدین اپنی اولاد کا دھیان رکھتے ہیں۔ یعنی جیسے ہی انھیں اندازہ ہوتا ہے کہ ان کے بچے شادی کے قابل ہو گئے ہیں تو وہ فوراً ہی گھر میں شادی کے موضوع پر اپنے بچوں سے تبادلہ خیال شروع کر دیتے ہیں۔ گھر میں رشتے کی باتیں ہونے لگتی ہیں اور مناسب رشتے کی تلاش شروع ہو جاتی ہے۔ یہاں میں سمجھدار والدین کے بچوں کو چاہے وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں مشورہ دوں گا کہ وہ اس سارے شادی کے معاملے میں کھل کر اپنے والدین کا ساتھ دیں تا کہ ایک کامیاب رشتہ طے پا سکے۔ کیونکہ کامیاب رشتے کے لئے والدین اور اولاد کا ایک ساتھ ہونا بہت ضروری ہے۔ جبکہ اس کے برعکس دوسری قسم کے والدین یعنی سیدھے والدین اپنے سیدھے پن کی وجہ سے اپنے بچوں کی شادی پر غور نہیں کرتے۔ انھیں پتا ہی نہیں چلتا کہ ان کی بیٹی یا بیٹا شادی کے قابل ہو گئے ہیں۔ اسی حالت میں میں سیدھے والدین کے بچوں کو مشورہ دوں گا کہ وہ اپنے والدین کی سادگی کو مدنظر رکھ کر رول پلے کے ماڈل پر عمل کرتے ہوئے خود سمجھدار یعنی متحرک ہو جائیں اور گھر میں شادی کی بات خود شروع کرنے میں کوئی شرم محسوس نہ کریں۔

شادی شدہ لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی اپنی بڑی بہن کو میرے پاس لے کر آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ میری بہن نا صرف شادی شدہ ہے بلکہ اس کا کچھ ماہ کا ایک بیٹا بھی ہے۔ یہ چھپ کر لڑکوں سے باتیں کرتی ہے۔ یہ لڑکوں سے باتیں کرنے میں اتنی مگن رہتی ہیں کہ سب کچھ بھول جاتی ہیں۔ حتی کہ اپنے بیٹے کو بھی۔ یہ اپنے بچے پر بالکل بھی توجہ نہیں دیتی۔ میں نے اسے کئی بار سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ مگر یہ نہیں مانتی۔ پلیز آپ ہی اسے کچھ سمجھائیں۔

میں نے اس لڑکی کی شادی شدہ بہن سے پوچھا کہ آپ لڑکوں سے کیوں باتیں کرتی ہیں؟ اس پر وہ کہنے لگی کہ میں صرف شادی سے پہلے لڑکوں سے باتیں کرتی تھی۔ لیکن اب ایسا کچھ بھی نہیں ہے۔ میں نے اس سے کہا دیکھیں ہمارے اردگرد کے لوگ نابینا نہیں ہوتے کہ انھیں ہماری حرکتیں نظر نہ آئیں۔ میں ماہر نفسیات ہوں۔ اس لئے گھما پھرا کر بات نہیں کرتا۔ لڑکوں سے باتیں کرنے والا سوال ڈائریکٹ پوچھنے کا میرا مقصد آپ کی مدد کرنا ہے۔

یہ سننے کے بعد وہ لڑکی کہنے لگی کہ سر۔۔۔ میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میرا شوہر مجھے وقت نہیں دیتا۔ مجھ سے باتیں نہیں کرتا۔ اس لئے میں لڑکوں سے باتیں کرتی ہوں۔ اس کے اس جواب پر میں نے اس سے پوچھا کہ آپ کس کے گھر میں رہتی ہیں؟

آپ کا اور بچے کا خرچ کس نے اٹھایا ہوا ہے؟ آپ کی ساری ذمہ داریاں کون پوری کرتا ہے؟ اس لڑکی نے جواب دیا کہ میرا شوہر۔ میں نے کہا کہ جن لڑکوں سے آپ باتیں کرتی ہیں۔ ان میں سے کسی ایک سے کہیں کہ وہ آپ کو اپنے گھر لے جائے اور آپ کی ساری ذمہ داری اٹھالے۔ چھپ چھپ کر باتیں کرنے کی بجائے جتنی باتیں کرنی ہیں۔ اپنے گھر لے جا کر کھل کر کر لے۔

وہ لڑکے اپنی ذمہ داری نہیں اٹھا سکتے تو انھوں نے میری کیا ذمہ داری اٹھانی ہے۔ اس لڑکی نے جواب دیا۔ میں نے اس لڑکی سے کہا کہ دیکھیں جن لڑکوں سے آپ باتیں کرتی ہیں۔ وہ سب فارغ لڑکے ہیں۔ اور فارغ لوگوں کے پاس باتیں کرنے کا بہت وقت ہوتا ہے۔ آپ کا شوہر کام کرتا ہے۔ اور کام کرنے والے لوگوں کے پاس بات کرنے کا زیادہ وقت نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنے وقت کا صحیح استعمال کرنا نہ آتا ہو اور وہ مصروفیت کی وجہ سے اپنا سارا وقت اپنے کام کو ہی دے دیتا ہو۔ اور اس کے پاس آپ سے بات کرنے کا وقت ہی نہ بچتا ہو۔

میرا شوہر بھی دوسری لڑکیوں سے باتیں کرتا ہے۔ میرے شوہر کے پاس دوسری لڑکیوں سے باتیں کرنے کا وقت ہے۔ لیکن اس کے پاس مجھ سے بات کرنے کا وقت نہیں ہے۔ اس لڑکی نے کہا۔ یہ کوئی جسٹیفی کیشن نہ ہوئی۔ اگر آپ کا شوہر غلط کام کر رہا ہے تو کیا اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ بھی غلط کام کرنا شروع کر دیں۔ چلیں اب تو آپ اس لئے لڑکوں سے باتیں کر رہی ہیں کیونکہ آپ کا شوہر لڑکیوں سے باتیں کرتا ہے مگر جب آپ کی شادی نہیں ہوئی تھی اور آپ لڑکوں سے باتیں کرتی تھی۔ تب کیا مسئلہ تھا؟ میں نے پوچھا۔ وہ لڑکی

خاموشی سے میری طرف دیکھنے لگی۔

میں نے اسے سمجھایا کہ شادی سے پہلے جو لڑکے لڑکیوں سے اور لڑکیاں لڑکوں سے اپنی اداسی یا پریشانی دور کرنے کے لئے باتیں کرتے ہیں تو انھیں ایسا کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ عادت شادی کے بعد بھی ختم نہیں ہوتی۔ حالانکہ اس بری عادت میں مبتلا لوگ سمجھتے ہیں کہ شادی کے بعد ان کی یہ بری عادت ختم ہو جائے گی۔ اس بری عادت کی سب سے بڑی برائی یہ ہے کہ اس میں مبتلا لوگ اپنی پریشانیوں، دکھوں اور مسائل کو حل کرنے کی بجائے انھیں دوسروں کو بتا کر وقتی طور پر بہتر محسوس کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اب آپ لڑکی یا بیوی نہیں رہیں۔ ایک ماں بھی ہیں۔ اس لئے اب آپ کو صرف وہی کام کرنے چاہیے۔ جو ایک ماں کو زیب دیتے ہیں۔ بغیر کسی مضبوط رشتے کہ کسی بھی دوسرے مرد سے باتیں کرنا کسی ماں کو کسی صورت بھی زیب نہیں دیتا۔

یہ بات میں صرف لڑکیوں کو ہی نہیں بلکہ لڑکوں کو بھی سمجھاتا ہوں کہ چاہے آپ سنگل ہوں یا شادی شدہ اپنی پریشانیوں اور مسائل کا مستقل حل تلاش کریں۔ سنگل ہوں تو احتیاط کریں اور اگر والدین بن جائیں تو احتیاط ڈبل کر دیں۔ والدین بن جانے کے بعد کوئی کام کرنے سے پہلے والدین بن کر سوچیں۔ اور ایسے کام ہرگز نہ کریں جو ایک ماں یا باپ کو زیب نہ دیتے ہوں۔ کیونکہ بدکردار ماں ہو یا باپ دونوں اپنے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کا بھی نفسیاتی نقصان کرتے ہیں۔

دھوکے باز لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکا میرے پاس آیا اور اس نے مجھ سے پوچھا کہ سر۔۔۔ یہ لڑکیاں اتنی دھوکے باز کیوں ہوتی ہیں؟ میں نے اس کے اس سوال کا جواب دینے سے پہلے پوچھا کہ کیا آپ مجھے بتائیں گے کہ آپ کے ساتھ ایسا کیا ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے آپ یہ سوال پوچھ رہے ہیں۔ اس پر اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ میں ایک لڑکی سے بے انتہا محبت کرتا ہوں۔ اتنی محبت کے کئی سال گزر جانے کے بعد آج بھی میرا دل اس کے لئے ویسے ہی دھڑکتا ہے جیسا پہلے دن دھڑکتا تھا۔ میں اس کے بارے میں سو فیصد سچا اور سنجیدہ تھا۔

میں نے اسے شادی کے لئے پرپوز کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے گھر والوں سے اس کے بارے میں بات تک کر لی تھی مگر اس لڑکی نے مجھے چھوڑ دیا۔ چھوڑنے کے بعد اس نے تو پلٹ کر بھی نہیں دیکھا کہ میں کس حال میں ہوں۔ اس کے چھوڑ دینے کے بعد میں زندہ ہوں یا مر گیا ہوں۔ اگر وہ میرے ساتھ نہیں چل سکتی تھی تو پھر اس نے میرے ساتھ مل کر خواب کیوں دیکھے؟ یہ کہہ کر اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ اس نے اپنی آنکھوں سے آنسو صاف کرتے ہوئے مزید بتایا کہ سر۔۔۔ میں ہر وقت یہی سوچتا رہتا ہوں کہ آخر اس نے میرے ساتھ دھوکہ کیوں کیا؟ مجھے کیوں چھوڑ دیا؟ ہر وقت میرا جسم بے چینی اور آنکھیں آنسوؤں سے بھری رہتی ہیں۔

میں نے اس لڑکے کی ساری بات توجہ سے سنی اوراس سے پوچھا کہ سچ سچ بتانا۔ اس لڑکی کے ملنے سے پہلے کیا آپ نے کبھی کسی لڑکی کو دھوکہ دیا تھا؟ اس کے جواب میں اس نے کہا کہ سر میں آپ سے جھوٹ نہیں بولوں گا۔ اس کے ملنے سے پہلے میں نے ایک نہیں بے شمار لڑکیوں کو دھوکہ دیا تھا۔ مگر میں اس لڑکی کے ساتھ بالکل سچا تھا۔ نہ میں نے اس لڑکی کو کوئی دھوکہ دیا اور نہ ہی میرا اسے دھوکہ دینے کا کوئی ارادہ تھا۔

میں نے اس سے کہا کہ کیا آپ لڑکی اور سزا کے فرق کو سمجھتے ہیں؟

اگر نہیں سمجھتے تو میں سمجھا دیتا ہوں کہ جسے آپ لڑکی کہہ رہے ہیں وہ حقیقت میں لڑکی نہیں آپ کی سزا تھی۔ آپ کے ساتھ کچھ بھی دھوکہ نہیں ہوا۔ سزا کو دھوکے کا نام نہیں دیتے۔ آپ لڑکیوں کو دھوکہ دیتے تھے اس لئے سزا بھی آپ کو لڑکی کی صورت میں ہی ملی۔ آج جو آپ اپنے آنسو گن رہے ہیں۔ آج تک جتنے آنسو آپ نے لڑکیوں کو دیئے ہیں۔ کبھی انھیں گنا تھا۔ کیا کبھی آپ نے اپنی کسی چھوڑی ہوئی لڑکی کو پلٹ کر پوچھا تھا کہ اب تمہارا کیا حال ہے؟ میرے چھوڑ دینے کے بعد تم زندہ ہو یا مر گئی ہو؟

منگیتر سے باتیں کرنے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے پوچھا ہے کہ سردیکھنے میں آیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں منگیتر سے باتیں کرنا عام ہوگیا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ اسلامی نقطہ نظر سے منگیتر نامحرم ہوتا ہے۔ اور اسلام نامحرم سے باتیں کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ لیکن پھر بھی گھر والے جن میں نا صرف ماں اور بہنیں بلکہ باپ اور بھائی بھی اس پر کوئی اعتراض نہیں کرتے۔ بلکہ بے شمار والدین خود اپنے بچوں کی منگنی کر کے انھیں آپس میں باتیں کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ بچے شادی سے پہلے ایک دوسرے کو جان لیں تا کہ شادی کے بعد کوئی مسئلہ نہ ہو۔ بطور ماہر نفسیات آپ کی اس کے بارے میں کیا رائے ہے۔ کیا منگیتر سے باتیں کرنی چاہیں؟

میں نے جواب دیا لڑکا لڑکی کا شادی سے پہلے ایک دوسرے کو جاننے کا تصور صرف غیر اسلامی ہی نہیں بلکہ مشرقی بھی نہیں ہے۔ ہم نے یہ کام یعنی منگیتر سے باتیں کرنا مغرب سے سیکھا ہے۔ چونکہ ابھی ہم آدھے مغربی ہوئے ہیں۔ اس لئے ہم لڑکا اور لڑکی کو فون پر باتیں کرنے کی ہی اجازت دیتے ہیں۔ ورنہ مغرب تو شادی سے پہلے اپنے ہمسفر کو جاننے کے سفر میں بہت آگے تک نکل چکا ہے۔ جو والدین اپنے بچوں کو منگیتر سے باتیں کرنے کی اجازت دیتے ہیں تو میں ان سے کہتا ہوں کہ جنھیں آپ بات کرنے کی اجازت دے رہے ہیں۔ انھیں ملنے کی بھی اجازت دے دیں۔ تا کہ یہ ایک دوسرے سے مل کر ایک دوسرے کو اچھی طرح سے جان سکیں۔ مغرب کو فولو کرنا ہے تو پورا کریں۔ آدھا کیوں

کر رہے ہیں۔ یہاں میں یہ بات بھی آپ کے علم میں اضافہ کے لئے بتاتا چلوں کہ آج کل شادی سے پہلے منگیتر سے باتیں اور ملاقاتیں کرنے کی اجازت مغربی ممالک کے بے شمار اسلامی اسکالرز اور مفتی بھی دے رہے ہیں۔

اب یہاں یہ اہم سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں والدین بچوں کو سرے عام منگیتر سے باتیں کرنے کی اجازت تو دے دیتے ہیں پر ملنے کی کیوں نہیں دیتے؟ اس کا جواب سادہ سا یہ ہے کہ والدین ڈرتے ہیں کہ کہیں لڑکا ہماری لڑکی کے جسم کو کوئی نقصان نہ پہنچا دے۔ کیونکہ ہمارے معاشرے میں لڑکی کے جسم کا نقصان بدنامی کا باعث بنتا ہے۔ اس لئے ان کے خیال میں لڑکی چونکہ گھر میں رہ کر فون پر باتیں کر رہی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا جسم محفوظ رہتا ہے۔ چاہے فون پر باتیں کرنے سے اس کی روح کا کتنا ہی نقصان کیوں نہ ہو جائے۔ اس کا کسی کو پتا نہیں چلتا۔ ہمارے معاشرے میں روح کا نقصان بدنامی کا باعث نہیں بنتا۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ لو میرج میں تو پہلے ہی لڑکا اور لڑکی کی بات ہو رہی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ منگنی کے بعد بات کریں یا نہ کریں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ البتہ ارینج میرج میں لڑکا اور لڑکی کو منگنی کے بعد ملاقات تو بہت دور کی بات ہے۔ فون پر بات بھی نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ منگیتر سے فون پر باتیں کرنے سے تعلق کو نقصان پہنچتا ہے۔ جو لوگ اپنے منگیتر کو سمجھنے کے لئے اس سے فون پر باتیں کرتے ہیں۔ ان سے میری درخواست ہے کہ فون پر باتیں کرنے سے دوسرے انسان کی سمجھ آنا بہت مشکل ہے۔ اگر فرض کریں کہ تھوڑی بہت سمجھ آ بھی جائے تو وہ اتنی نہیں ہوتی کہ جس سے یہ پیش گوئی کی جا سکے کہ وہ شخص کیسا ہے۔ یا اس شخص کے ساتھ شادی کامیاب ہوگی یا نہیں۔

منگنی کے مسائل۔۔۔

بطور ماہر نفسیات۔۔۔ میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے ہاں منگنی اور منگنی سے متعلق مسائل پر زیادہ کھل کر بات نہیں ہوتی۔ اس لئے ہمیں اس کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے۔ بے شمار لوگوں کے ساتھ اس مسئلہ پر کام کرنے کے بعد میں نے منگنی سے متعلق چند احتیاطی باتیں نوٹ کیں ہیں تاکہ آپ کے لئے منگنی سے متعلق مسائل کو حل کرنا آسان ہو جائے۔

1) منگنی سے پہلے ہی منگنی کی مدت کا تعین کریں اور لمبی منگنی سے پرہیز کریں۔ یعنی منگنی سے پہلے ہی رشتہ دیکھنے کی ملاقاتوں میں یہ بات واضح کرلی جائے کہ لڑکے یا لڑکی والے کتنا عرصہ منگنی رکھنا چاہتے ہیں۔ یعنی منگنی کے کتنے عرصہ بعد شادی کا ارادہ رکھتے ہیں۔ یاد رہے کہ منگنی سے شادی تک کے لئے تین ماہ کافی ہوتے ہیں۔ اگر کسی کو یہ عرصہ کم محسوس ہو تو زیادہ سے زیادہ چھ ماہ دیئے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی اس سے زیادہ عرصہ میں شادی کرنا چاہتا ہو تو تعلق نہ بنائیں یعنی منگنی نہ کریں۔ اور کوئی دوسرا ایسا رشتہ تلاش کریں۔ جو منگنی کو زیادہ عرصہ نہ رکھنا چاہتے ہوں۔

2) دیکھنے میں آیا ہے کہ بے شمار لوگ چاہے وہ لڑکے والے ہوں یا لڑکی والے منگنی کر کے مختلف بہانے بنا کر شادی کا نام ہی نہیں لیتے۔ اگر غلطی سے آپ اس طرح کے لوگوں سے منگنی کے نام پر تعلق جوڑ بیٹھے ہیں تو اسے ختم کردیں۔ اس طرح کے لوگوں سے مزید تعلق نہ رکھا جائے۔

3) منگنی کی تقریب مختصر سی رکھیں۔۔۔ ویسی تو سادگی سمجھدار لوگوں کا طریقہ

ہے۔ مگر معاشرتی طور پر دیکھا جائے تو منگنی چونکہ کچا کام ہوتا ہے اس لئے منگنی کی تقریب کو مختصر رکھنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ دکھاوے کے چکروں میں پڑ کر پورا گھر مہمانوں سے نہ بھر لیں۔

4) منگنی پر قیمتی چیزوں کا لین دین نہ کریں۔۔۔ بہت سارے لوگ منگنی کو بڑے دکھاوے یعنی شادی کا ٹریلر بنا کر چھوٹا دکھاوا بنا دیتے ہیں۔ جس میں وہ قیمتی زیوارات پہنا کر بعد میں پچھتاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے پرہیز کریں۔

5) منگنی کے بعد منگیتر سے ملاقاتیں اور فون پر باتیں نہ کریں۔ اس سے تعلق خراب ہو جاتا ہے۔

بونس بات۔۔۔ بہت سے والدین اپنے بچوں خصوصاً بیٹوں کا دل رکھنے کے لئے ان کی منگنی کر دیتے ہیں۔ تا کہ بچے کا دل بہل جائے۔ ان کا اپنے بچوں کی شادی کرنے کا کوئی ارادہ نہیں ہوتا۔ بس وہ چاہتے ہیں کہ ان کی اولاد اپنی کمائی شادی کے نام پر انھیں دیتی رہے۔ ایسے والدین کو اپنے بچوں کی کمائی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ ایسے والدین جان بوجھ کر اپنے بچوں کی لمبی منگنی رکھتے ہیں تا کہ وہ ایک عرصہ لڑکی والوں کے گھر آتے جاتے رہیں۔ اور پھر بعد میں ان کے اندر کوئی نقص نکال کر رشتہ توڑ دیں۔ ان کا بچہ اس رشتہ ٹوٹنے پر کچھ نہیں بولتا کیونکہ والدین اسے یقین دلاتے ہیں کہ یہ لوگ اچھے نہیں ہیں۔ ہم تمہاری منگنی کہیں اور کر دیں گے۔ یعنی تمہیں نیا کھلونا لیں دیں گے۔ برائے مہربانی آپ ایسے لوگوں سے بچیں۔ میرے پاس ایسی ہزاروں لڑکیاں آ چکی ہیں جو منگنی ٹوٹ جانے سے پریشان تھیں۔ منگنی سے متعلق بتائی گئی میری پہلی احتیاط ہی ایسے لوگوں سے بچنے کا حل ہے۔ کیونکہ ایسے والدین لمبی منگنی رکھنا پسند کرتے ہیں۔ لمبی منگنیاں ان کا جال ہوتی ہیں۔ منگنی کے نام پر ایسے والدین کے جال میں جکڑے رہنے سے بچیں۔

لڑکیاں کہاں سے ملتی ہیں؟

پچھلے دنوں جب ایک لڑکے نے رابطہ کر کہا کہ سر میں پریشان رہتا ہوں تو میں نے پوچھا کہ آپ اپنی پریشانی کو دور کرنے کے لئے کیا کرتے ہیں؟ میں اسی طرح لوگوں کو کوئی بھی حل بتانے سے پہلے پوچھتا ہوں کہ وہ اپنے مسئلے کو حل کرنے کے لئے کیا کرتے ہیں۔

میرے سوال کے جواب میں اس نے کہا کہ میں لڑکیوں سے باتیں کرتا ہوں۔ میں نے پوچھا کہ تو کیا پھر لڑکیوں سے باتیں کرنے سے آپ کی پریشانی دور ہو جاتی ہے؟ اس نے جواب دیا کہ جی سر وقتی طور پر دور ہوتی ہے۔ مگر مستقل طورر پر نہیں ہوتی۔ میں نے مزید پوچھا کہ یہ لڑکیاں کہاں سے ملتی ہیں؟ اس نے جواب دیا کہ فیس بک سے۔ اس سے بات کرنے کے بعد میں نے غور کیا کہ سوشل میڈیا خاص طور پر فیس بک پر نہ صرف لڑکوں بلکہ لڑکیوں کی بھی ایک بہت بڑی تعداد اپنی اداسی اور پریشانیاں دور کرنے کے لئے آتی ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جنھیں یہ نہیں پتا کہ نفسیات کے مطابق دو اداس یا پریشان لوگ ایک دوسرے کی اداسی یا پریشانی دور نہیں کر سکتے۔

یاد رکھیں آپ جتنی مرضی فیس بک پر دوستیاں کر لیں۔ جتنے مرضی لوگوں سے بات کر لیں۔ فیس بک آپ کی اداسی اور پریشانی دور نہیں کر سکتی۔ بلکہ جدید ریسرچ تو یہ تک کہتی ہے کہ الٹا یہ آپ کی اداسی اور پریشانی میں اضافہ کرتی ہے۔ اسی لئے میری آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ اداس یا پریشان ہیں تو اس کا حل کسی لڑکے یا لڑکی سے باتیں کرنے کی بجائے اپنا مستقل علاج کروائیں۔

بے قدری کروانے والی لڑکی۔۔۔

کچھ دن پہلے ایک لڑکی نے رابطہ کر کے بتایا کہ سر۔۔۔ میں ایک لڑکے سے بہت محبت کرتی ہوں اور اس سے شادی بھی کرنا چاہتی ہوں۔ مگر وہ لڑکا جو کسی وقت میں کہتا تھا کہ اسے مجھ سے بے انتہا محبت ہے اور وہ مجھے کسی صورت بھی کھونا نہیں چاہتا۔ اب کہتا ہے کہ میں تم سے شادی نہیں کر سکتا۔ کیونکہ اب مجھے تمہارے اندر کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ وہ اب مجھ سے صحیح سے بات بھی نہیں کرتا۔ جو ہر وقت جڑا رہتا تھا کہ کہاں ہو؟ کیا کر رہی ہو؟ اب کہتا ہے کہ جاؤ اپنا کام کرو۔

میرے یہ پوچھنے کہ آپ کیا کرتیں ہیں پر اس لڑکی نے مجھے بتایا کہ میری ایجوکیشن ایم۔ فِل ہے اور میں ایک بہت اچھی اور بڑی کمپنی میں مینجر ہوں۔ جب میں نے اس لڑکے کے بارے میں پوچھا کہ وہ کیا کرتا ہے؟ کتنا پڑھا ہے؟ تو اس کے جواب میں اس نے مجھے بتایا کہ سر وہ میٹرک فیل ہے اور کچھ بھی نہیں کرتا۔

میں نے حیرت سے اس لڑکی سے پوچھا کہ میٹرک فیل کو تو کوئی اپنے دفتر میں ملازم نہیں رکھتا۔ آپ اسے محبوب بنا کر آنکھوں میں سجائے پھر رہی ہیں۔ ایک وہ میٹرک فیل دوسرا کرتا بھی کچھ نہیں تیسرا اس کی اکڑ دیکھیں کہ شادی تو دور کی بات وہ آپ سے صحیح سے بات بھی نہیں کرنا چاہتا۔ نہ اس کے پاس تعلیم ہے نہ تربیت۔ خالی خول کے ساتھ تو سیپ بھی تعلق نہیں بناتی۔

خود ہی سوچیں کہ اگر آپ کے والدین آپ کے لئے آپ کے ایم۔ فل ہونے کے بعد کسی میٹرک فیل کا رشتہ دیکھتے تو آپ کو کیسا لگتا؟ آپ کو شادی ہونے کی خوشی ہونے کی بجائے غصہ آ جاتا کہ میرے ماں باپ نے میرے لئے یہ کیا سوچا ہے۔ میرے والدین میرے دوست ہیں یا دشمن۔ اگر خدانخواستہ آپ کو اپنے والدین کی خوشی کی خاطر میٹرک فیل لڑکا زبان سے قبول کرنا بھی پڑ جاتا تو بھی آپ کبھی اسے دل سے قبول نہ کر پاتیں۔ لیکن اب آپ اپنی سادگی یا خود سے دشمنی کا عالم دیکھیں کہ آپ نے ایک بے قیمت اور بے قدرے لڑکے کو اپنے پورے دل کا مالک قرار دے دیا ہے۔

میں نے اسے سمجھایا کہ زندگی جذبات کے ساتھ نہیں گزرتی۔ ابھی بھی دیر نہیں ہوئی۔ برائے مہربانی اپنے اندر محبوب کا کوئی معیار طے کریں۔ یہ معیار ہی ہے جو بے قیمت لوگوں کو ہمارے دل میں اترنے سے روکتا ہے۔ کیونکہ جب ہمارے پاس اپنے محبوب کا کوئی معیار موجود نہ ہو تو جو بھی ہمیں منہ لگاتا ہے۔ ہمیں اس سے محبت ہو جاتی ہے۔

ایکٹر سے محبت کرنے والی لڑکی۔۔۔

ایک بار میرے پاس ایک کلائنٹ آیا۔ جس کی عمر پینتیس سال تھی اور ابھی تک اس نے شادی نہیں کی تھی۔ تعلیم میں وہ انڈر میٹرک تھا اور مالی لحاظ سے بھی کافی کمزور تھا۔ دیکھنے میں بھی وہ بالکل عام سی شکل وصورت کا تھا۔ میرے سوال کہ آپ نے ابھی تک شادی کیوں نہیں کی کے جواب میں کہنے لگا کہ مجھے کترینہ کیف بہت پسند ہے میں اس جیسی لڑکی کی تلاش میں ہوں۔ جس دن مجھے کترینہ کیف جیسی لڑکی مل جائے گی میں شادی کرلوں گا۔ میں نے اس کی طرف دیکھا تو میرے دل میں خیال آیا کہ کترینہ کیف جیسی لڑکی سے شادی کرنے کے لئے سلمان خان جیسا ہونا بھی ضروری ہے۔

اسی طرح میرے پاس ایک امیر خاتون آتی تھیں جن کی زندگی کی سب سے بڑی خواہش ادھوری رہ گئی تھی۔ اور وہ اس کے ملال سے نہیں نکل پارہی تھیں۔ خواہش یہ تھی کہ وہ اداکار عامر خان سے شادی کرنا چاہتی تھی مگر ایسا ممکن نہ ہوسکا۔ ایک دن وہ بڑے افسوس کے ساتھ مجھے کہنے لگیں کہ سر انسان کو خواب نہیں دیکھنے چاہیں۔ کیونکہ جب یہ ادھورے رہ جائیں تو انسان کو تکلیف پہنچتی ہے۔

میں نے حیرت سے کہا۔ آپ خوش نصیب ہیں۔ جتنی عزت اور محبت آپ کا شوہر آپ کو دے رہا ہے یقین مانیں اتنی عزت اور محبت آپ کو عامر خان نہیں دے سکتا تھا۔ انھوں نے آہ بھر کر کہا۔ عزت اور محبت اپنی جگہ پر وہ عامر خان تو نہیں ہے نا۔

صرف یہ دو ہی نہیں ایسے کئی قصے میرے پاس ہیں۔ جن پر میں نے غور کیا ہے کہ لوگ زمینی ستاروں سے یا ان سے ملتے جلتی شکل کے لوگوں سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ میرے خیال میں پہلے تو شکل سے شادی کرنا انتہائی بے وقوفانہ فیصلہ ہے۔

ان باتوں کو جاننے کے بعد بھی اگر آپ کسی زمینی ستارے سے شادی کرنا چاہتے ہیں تو ایک بار ضرور اپنے گریبان میں جھانیں کہ کیا میں دنیاوی لحاظ سے اس کے لیول کا ہوں بھی یا نہیں۔ اگر آپ اُس کے لیول کے نہ ہوں تو خالی خیالی پلاؤ پکانے کی بجائے عملی طور پر کچھ ایسا کریں کہ آپ اُس کے لیول تک پہنچ سکیں۔

کیونکہ جنھیں کچھ لوگ خواب کہتے ہیں حقیقت میں وہ خیالی پلاؤ ہوتی ہے۔ خیالی پلاؤ میں انسان عمل کچھ نہیں کرتا صرف خالی خیال کو پکا تا رہتا ہے جبکہ اس کے برعکس خواب اڑاتے ہیں۔ آپ کو عمل کرنے پر اکساتے ہیں۔

خیالی پلاؤ پکانے اور خواب دیکھنے کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا آپ لوگ کہ نہیں؟

فون پر باتیں کرنے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر کے کہا ہے کہ سر۔۔۔ کچھ عرصہ پہلے ایک لڑکے نے مجھے اپروچ کر کے کہا کہ وہ مجھے بہت پسند کرتا ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ تین سال پہلے اس نے مجھے میرے گھر کے پاس واقع مارکیٹ میں دیکھا تھا اور وہ تب سے مجھے ڈھونڈ رہا تھا۔ اس نے کہا کہ وہ روز رات کو سونے سے پہلے دعا مانگتا تھا کہ میں اسے مل جاؤں۔ آخر ایک دن اس کی دعا قبول ہوگئی اور میں اسے مل گئی۔ اس نے مجھے بتایا کہ میں اس کی دعاؤں کا حاصل ہوں۔ ورنہ اس بھری دنیا میں کوئی کسی سے ایک بار کھو جائے تو کہاں ملتا ہے۔ اس نے مجھ سے محبت اور شادی کی بھی باتیں کیں۔

مجھے اس کی باتیں بہت اچھی لگیں۔ حالانکہ میں اسے جانتی نہیں تھی پھر بھی میں نے اس کی باتوں پر یقین کر کے اس سے بات کرنا شروع کر دی۔ وہ بھی مجھ سے بہت باتیں کرتا تھا۔ اس کا دن مجھ سے شروع ہو کر مجھ پر ہی ختم ہوتا تھا۔ ہر وقت کالز، میسجز۔ وہ سارا دن مجھ سے رابطے میں رہتا تھا مگر پھر۔۔۔

آہستہ آہستہ جب اس نے میرے ساتھ گندی باتیں کرنا شروع کیں تو پہلے تو میں نے اسے پیار سے سمجھایا کہ میں تم سے بات ضرور کر رہی ہوں مگر میں گندی لڑکی نہیں ہوں۔ جب اسے میری بات سمجھ نہیں آئی تو میں نے گندی باتیں کرنے سے صاف انکار کر دیا۔ کہ میں ایسی باتیں نہیں کر سکتی۔ اس پر اس نے مجھ سے بات کرنا چھوڑ دی۔ اور اس نے میرے میسجز کو اگنور اور کالز کو کاٹنا شروع کر دیا۔ پھر کافی دن گزر جانے کے بعد اس نے میرے ایک میسج کہ پلیز بات تو کرو کے جواب میں مجھ سے کہا کہ اگر تم مجھ سے گندی باتیں

کروگی تب ہی میں تم سے بات کروں گا۔ ورنہ نہیں کروں گا۔ سوچ لو کہ اب تم مجھ سے بات کرنا چاہتی ہو یا نہیں؟

اوف کورس میں اس سے بات کرنا چاہتی تھی مگر اچھی باتیں گندی باتیں نہیں۔ میں آپ کی تحریریں پڑھتی ہوں۔ انھیں پڑھ کر مجھے ہمت ملی ہے کہ انسان کو کسی گندے تعلق میں نہیں رہنا چاہیے۔ گندا تعلق وقتی لذت تو دے سکتا ہے مگر اس سے حاصل ہونے والی مستقل ذہنی اذیت انسان کو اندر سے برباد کردیتی ہے۔ اور یہ اندر کی بربادی بعد میں بہتر تعلقات بنانے میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔

اس لئے بہت سوچنے کے بعد میں نے اسے چھوڑ دیا۔ مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ اسے چھوڑنے کے بعد میں اپ سیٹ اور دکھی ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آرہی کہ اسے چھوڑ کر میں نے صحیح کیا یا غلط؟ اگر میرا فیصلہ درست تھا تو پھر یہ دکھ کس بات کا ہے؟ کوئی گندا لڑکا مجھے اچھا کیسے لگ سکتا ہے؟ مجھے اپنی سمجھ نہیں آرہی۔ آپ ماہر نفسیات ہیں۔ انسانوں کو سمجھتے ہیں۔ پلیز مجھے اپنا آپ سمجھنے میں میری مدد کریں۔ شکریہ۔

میں نے جواب دیا۔ میں ایک ایک سوال کے جواب سے آپ کو ساری بات سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں۔ نفسیات ہمیں بتاتی ہے کہ ہم سب لوگ تھوڑے یا زیادہ خود پسندی کا شکار ہوتے ہیں۔ اس لئے جب کوئی ہمیں یہ بتاتا ہے کہ ہم اُسے اچھے لگتے ہیں تو وہ بھی ہمیں اچھا لگنے لگتا ہے۔ اسی لئے گندا لڑکا آپ کو اچھا لگنے لگا۔

اسے چھوڑنے کے بعد جو آپ اپ سیٹ ہیں وہ بالکل ایسے ہی ہے کہ انسان کو کوئی قیمتی پیکنگ ملے تو وہ خوش ہو جائے۔ کہ پتا نہیں اس میں کتنی قیمتی چیز ہوگی۔ مگر جب وہ اس پیکنگ کو کھول کر دیکھے تو اس کے اندر سے گند نکل آئے۔ اس ڈس اپوئنٹمنٹ سے دکھ

جنریٹ ہوتا ہے۔ آپ کا اپ سیٹ ہونا اور آپ کے اندر دکھ پیدا ہونا بالکل نیچرل ہے۔

اسے چھوڑنے کے بعد آپ کے دکھی ہونے کی اور بھی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسا کہ کچھ کھو دینے کا دکھ ہونا۔ آپ کے لاشعور کو لگتا ہے کہ آپ نے اسے کھو دیا ہے جبکہ شعوری طور پر دیکھا جائے تو آپ نے اسے نہیں اس نے آپ کو کھویا ہے۔ شعور اور لاشعور کو سمجھنے کے لئے ہمیشہ یہ بات یاد رکھیں کہ ہمارا لاشعور اندھا ہوتا ہے۔ جب تک کہ ہم اسے شعوری طور پر کوئی بات نہ سمجھائیں۔ یہ خود سے فیصلہ کر کے ہمیں اداس یا خوش کر دیتا ہے۔ اس لئے آپ کا لاشعور سمجھتا ہے کہ چاہے وہ جیسا بھی تھا مگر آپ نے اسے کھو دیا ہے۔ انسان کی فطرت ہے کہ جب بھی وہ کچھ کھوتا ہے لاشعوری طور پر وہ اداس ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں اپنے لاشعور کو شعوری طور پر سمجھائیں کہ اصل میں نقصان کس کا ہوا ہے۔ آپ نے اسے نہیں اس نے آپ کو کھویا ہے۔

اداس ہونے کی ایک اور وجہ یہ بھی ہے کہ اس کے لفظوں سے آپ کے اندر محبت کے جذبات جاگ گئے تھے۔ اب چونکہ آپ کے جذبات کا وارث نہیں رہا تو یہ لاوارث جذبات اندر بڑے دکھ دے رہے ہیں۔ جیسے کوئی ہمیں گالی دے تو اس کے الفاظ سننے سے ہمارے اندر غصے کے جذبات جاگ جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح چونکہ انسان جذبات کا مجموعہ ہے جس قسم کے الفاظ وہ سنتا ہے تو اس کے اندر اسی قسم کے جذبات جاگ جاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ جذبات ہی ہیں جو ہمیں عمل کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ مگر خوشی کی بات یہ ہے کہ انسان کے پاس پورا اختیار ہوتا ہے کہ وہ اپنے جذبات کی بات مانے یا نا مانے۔ سمجھدار لوگ اپنے جذبات کی بات نہیں مانتے۔ اس لئے وہ جذبات پیدا ہونے کے بعد وہی عمل کرتے ہیں جو ان کے لئے بہتر ہو۔

کوشش کریں کے یہ لاوارث محبت کے جذبات اور دکھ آپ کو اپنا اسے چھوڑ دینے والا فیصلہ واپس لینے پر مجبور نہ کریں۔ یاد رکھیں زندگی میں صرف فیصلہ کرنا ہی اہم نہیں ہوتا بلکہ فیصلے کے بعد اس پر قائم رہنا بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر فیصلے کے بعد چاہے وہ اچھا ہو یا برا۔ یہ ڈاؤٹ انسان پر حملہ ضرور کرتا ہے کہ کہیں میں نے کوئی غلط فیصلہ تو نہیں کر دیا۔ یہ بالکل نیچرل ہے۔ ڈاؤٹ آنے کے بعد بھی اپنے فیصلے پر ڈٹی رہیں۔ ڈاؤٹ آپ کو مضبوط پا کر جلد ہی مر جائے گا۔

جہاں تک آپ کا سوال ہے کہ اسے چھوڑ کر میں نے صحیح کیا یا غلط تو میرے نزدیک آپ نے اسے چھوڑ کر بالکل ٹھیک کیا۔ ایسا راستہ جو انسان کو اندر کی بربادی کی طرف لے کر جائے اسے چھوڑ دینا ہی سمجھداری کہلاتا ہے۔

دکھ کی بات یہ ہے کہ بے شمار لڑکوں نے محبت کو لڑکیوں کا جسم حاصل کرنے کا جال بنا لیا ہے۔ وہ لڑکیوں کی سب سے بڑی فینٹسی یعنی محبت اور لڑکیوں کی سب سے بڑی خواہش یعنی شادی کو بطور لالچ استعمال کر کے ان کا جسم حاصل کرتے ہیں۔ گندے لڑکے شروع شروع میں اچھی اچھی اور میٹھی میٹھی باتیں کرتے ہیں۔ مگر خوشی کی بات یہ ہے کہ ان کی یہ اداکاری زیادہ دیر تک نہیں چلتی اور کچھ وقت گزرنے پر ان کے ارادے ایکسپوز ہو جاتے ہیں۔

لڑکیوں سے نفرت۔۔۔

ایک لڑکا بطور فین مجھ سے ملنے آیا تو آئیس بریکر کے طور پر کیئے گئے میرے ایک سوال کہ آپ کی ہوبیز یعنی مشاغل کیا ہیں؟ کہ جواب میں اپنی ہوبیز بتاتے ہوئے کہنے لگا کہ میں مجرے بہت شوق سے دیکھتا ہوں۔ مجرے دیکھنا میری ہوبی ہے۔ بطور ماہر نفسیات مجھے اُس کی اِس ہوبی پر تھوڑا تجسّس ہوا تو میں نے اُس سے پوچھا کہ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہے؟ آپ کو مجرے دیکھنا کیوں اچھا لگتا ہے؟ تو اس نے لاعلمی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ سر میں نے خود بھی خود پر بہت غور کیا ہے مگر کبھی کوئی وجہ سمجھ نہیں آئی۔

میں نے کہا کہ اگر آپ مجھے اجازت دیں تو میں آپ کے لاشعور کی تلاشی لینا چاہتا ہوں۔ کیونکہ نفسیات کہتی ہے کہ اگر ہمارے شعور کو ہماری پسند یا ناپسند کی وجہ معلوم نہ ہو تو لاشعور کے پاس اس کی معلومات ضرور ہوتی ہے۔ کہ ہم کوئی کام کیوں پسند یا ناپسند کرتے ہیں۔ لاشعور سے رابطہ کر کے معلومات لینے کے بعد کسی بھی پسند کو ناپسند اور ناپسند کو پسند میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔

جب اس نے خوشی سے اجازت دے دی تو میں اُسے بریف سائیکوتھراپی کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے ٹرانس میں لے گیا۔ جہاں میں نے اس کے لاشعور کی تلاشی لینی شروع کر دی۔ تلاشی کے دوران مجھے اس کے لاشعور میں کئی سال پرانا ایک واقعہ پڑا ہوا

مل گیا جو اس شوق کی وجہ تھا۔

واقعہ یہ تھا کہ اسے کئی سال پہلے ایک لڑکی نے دھوکہ دیا تھا۔ اس جذباتی حادثے کا اس پر اس قدر اثر ہوا کہ اس کے دل سے عورت کی عزت ہی ختم ہوگئی۔ اسے لگنے لگا کہ دنیا کی ہر عورت ہی بے وفا ہے اور یہ بے وفا مخلوق کسی طور بھی عزت کے قابل نہیں ہے۔ اسی وجہ سے جب بھی وہ کسی عورت کو اخلاق سے گرا ہوا کام کرتا دیکھتا تو اسے لذت ملتی تھی۔

وجہ معلوم ہونے کے بعد جب میں نے اس کے لاشعور کو سمجھایا کہ دنیا کی ہر عورت بے وفا نہیں ہوتی۔ صرف عورتیں ہی نہیں مرد بھی بے وفائی کرتے ہیں۔ کسی ایک عورت یا مرد کے دھوکہ دینے کے بعد دنیا کے تمام لوگوں کو چاہے وہ مرد ہوں یا عورتیں سب کو دھوکے باز نہیں سمجھنا چاہیے۔ جیسے ہی اس کے شعور نے یہ بات مان لی تو اسے مجرے پسند آنا بند ہوگئے اور اس نے انھیں دیکھنا بھی چھوڑ دیا۔

اہم بات۔۔۔ اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا دنیا کے سارے لڑکے یا مرد اسی وجہ سے مجرے دیکھتے ہیں۔ جواب۔۔۔ نہیں بالکل بھی نہیں۔ کیونکہ ہر لاشعور سے ایک ہی قسم کی لاش نہیں نکلتی۔ ہر ایک کا زخم مختلف ہوتا ہے۔ ہر کسی کی آگ مختلف ہوتی ہے۔ جس میں وہ جل رہا ہوتا ہے۔

پیسے کھلانے والی لڑکی ۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر کے کہا ہے کہ سر ایک لڑکا مجھے لوٹ کر کھا رہا ہے۔ اب تک میرے لاکھوں روپے کھا چکا ہے۔ مجھے اس سے بے انتہا محبت ہے۔ میں اسے کسی صورت بھی کھونا نہیں چاہتی۔ مجھے پتا ہے کہ اس کا اور میرا صرف پیسوں کا رشتہ ہے۔ پیسے ختم تو تعلق بھی ختم۔ میں جانتی ہوں کہ وہ مجھے دھوکہ دے رہا ہے مگر میں یہ سب کچھ جانتے ہوئے بھی اپنی محبت کی وجہ سے دھوکہ کھا رہی ہوں۔

کئی بار اسے چھوڑنے کی کوشش کی ہے۔ مگر ناکام رہی۔ چھوڑتی ہوں تو سانس آنا بند ہو جاتی ہے۔ ایسے لگتا ہے کہ جیسے وہ میری سانسوں کا مالک ہو۔ اس کے بغیر زندگی نہیں گزرتی۔ پھر سوچتی ہوں کہ ایسے پیسے کو پاس رکھنے کا کیا فائدہ جب زندگی میں خوشی ہی نہ ہو۔ مگر اس پر پیسہ خرچ کرتی ہوں تو خوف آتا ہے کہ میں کب تک یہ تعلق چلا سکتی ہوں۔ کیونکہ وہ دن بدن مہنگا ہوتا جا رہا ہے۔ اس کا خرچہ بڑھتا جا رہا ہے۔ میرے لئے اسے افورڈ کرنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

میں نے جواب دیا کہ آپ کے اس جملے یعنی وہ لڑکا مجھے لوٹ کر کھا رہا ہے سے پتا چلتا ہے کہ آپ کا تعلق اس قبیلے سے ہے جو اپنی غلطی کی ذمہ داری اٹھانے کی بجائے اس کا بوجھ کسی اور پر ڈال کر خود کو مطمئن کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کیونکہ کوئی بھی شخص کسی کو کھا نہیں سکتا جب تک وہ اسے خود نہ کھلائے۔ سب سے پہلے اس ذمہ داری کو قبول کریں کہ

وہ آپ کا پیسہ کھا نہیں رہا بلکہ آپ اسے اپنا پیسہ کھلا رہی ہیں۔ جب انسان اپنی کسی غلطی کو مانتا ہے تب ہی اسے ٹھیک کر سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اپنی غلطی کو دوسروں پر ڈالنے والے ہمیشہ اسی حالت میں ہی رہتے ہیں۔

اکیلے میں اپنا تجزیہ کر کے خود کو چیک کریں کہ کہیں آپ احساس کمتری کا شکار تو نہیں ہیں؟ کیونکہ بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ احساس کمتری کا شکار لوگ پیسے، قیمتی تحفے اور جسم دے کر تعلق کو چلانے کی ناکام کوشش کرتے ہیں۔ آپ ایسا کرنے یعنی پیسے دے کر تعلق چلانے کی بجائے اپنے اندر پڑے احساس کمتری پر کام کریں۔ احساس کمتری ختم ہونے کے بعد آپ پر ایک ایسا دور بھی آئے گا جب آپ کو تعلق بنانے یا بنائے رکھنے کے لئے کسی کو پیسے نہیں دینے پڑیں گے۔

خوبصورت لڑکی سے شادی۔۔۔

ایک بار میرے ایک سوال کہ آپ کیسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں؟ کہ جواب میں جب ایک لڑکے نے مجھے بتایا کہ میں ایک خوبصورت لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔ تو میں نے پوچھا کہ آپ نے کبھی سوچا ہے کہ آپ کسی خوبصورت لڑکی سے شادی کیوں کرنا چاہتے ہیں؟

اس سوال کے جواب میں اس نے کچھ دیر سوچ کر کہا کہ وہ چاہتا ہے کہ جس لڑکی سے وہ شادی کرے تو اس کے سب جاننے والے، رشتہ دار، دوست اور خاص کر کزن حیران ہو جائیں کہ یار اتنی خوبصورت لڑکی ہے۔ اگر لڑکی خوبصورت نہ ہوئی تو سب کیا کہیں گے کہ دیکھو کیسی لڑکی سے شادی کر لی ہے۔

میں نے کہا کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی خوبصورت لڑکی سے صرف اس لئے شادی کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کے جاننے والے، رشتہ دار، دوست اور خاص کر کزن آپ کی بیوی کو دیکھ کر یہ کہیں کہ یار اس کی بیوی بہت خوبصورت ہے۔

وہ خاموش رہا تو میں نے کہا کہ کبھی کبھی ہمیں وقت نکال کر اپنا وِش انیلسز یعنی خواہشات کا تجزیہ ضرور کرنا چاہیے کہ جو ہم چاہتے ہیں وہ کیوں چاہتے ہیں؟ کیونکہ بے شمار بار بہت کچھ ہم اپنے لئے نہیں صرف دوسروں کے لئے چاہ رہے ہوتے ہیں۔ وہ دوسرے جن کا ہماری زندگی میں کوئی اہم کردار ہی نہیں ہوتا۔

اسی طرح ایک بار اسی سوال کے جواب میں ایک لڑکے نے کہا تھا کہ میں کسی خوبصورت لڑکی سے اس لئے شادی کرنا چاہتا ہوں کہ میری بیوی اتنی خوبصورت ہو کہ مجھے

باہر نہ دیکھنا پڑے۔ میں نے اسے سمجھایا کہ باہر دوسری لڑکیوں کا دیکھنا ایک عادت ہے اور یہ عادت ٹھیک کرنے سے ٹھیک ہوتی ہے نہ کہ کسی خوبصورت لڑکی سے شادی کرنے سے۔

میری بات سن کر وہ کہنے لگا کہ نہیں سر مجھے اپنا علاج پتا ہے۔ میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ جی ٹھیک ہے۔ پھر کئی سالوں بعد میں نے اسے خوبصورت بیوی کے ہوتے ہوئے باہر دیکھتے ہوئے دیکھا تو میں نے اس سے پوچھا کہ اب بتاؤ خوبصورت لڑکی سے شادی کے بعد بھی آپ باہر دیکھنے سے باز نہیں آئے۔ تو اس کے جواب میں وہ کہنے لگا کہ سر آپ نے ٹھیک کہا تھا۔۔۔ باہر منہ مارنا واقعی ایک عادت ہے۔ اور عادتیں خوبصورت لڑکی سے شادی کرنے سے بھلا کہاں ٹھیک ہوتی ہیں۔

آپ کو لڑکوں کے یہ دو واقعات بتانے کا میرا مقصد یہ ہے کہ بے شمار لڑکیاں بھی خوبصورت شوہر کی صرف اس لئے خواہش رکھتی ہیں کہ ان کی سہیلیاں یا کزن کیا کہیں گی؟ چونکہ لوگوں کو ظاہر نظر آتا ہے اس لئے آپ ظاہری خوبصورتی کے پیچھے نہ بھاگیں۔ ہمیشہ اندر سے خوبصورت لوگوں کے ساتھ ہی زندگی خوبصورت بنتی ہے۔

لڑکیوں کی عزت۔۔۔

پچھلے دنوں ایک ایسا لڑکا میرے پاس آیا جسے ایک لڑکی نے چھوڑ دیا تھا اور وہ لڑکا چھوڑے جانے کی تکلیف سے بہت بری طرح سے تڑپ رہا تھا۔ بطور ماہر نفسیات میں کسی اور دن آپ سے اس موضوع پر کھل کر بات کروں گا کہ جنھیں چھوڑ دیا جائے وہ کیوں تڑپتے ہیں؟ فی الوقت اس لڑکے کی بات کو آگے بڑھاتے ہیں۔ اس نے مجھے اپنی تو سٹوری سناتے ہوئے بتایا کہ سر۔۔۔ ایک لڑکی میری محبت میں اس قدر گرفتار تھی کہ میں خود پر حیران ہوتا تھا کہ اسے مجھ میں ایسا کیا نظر آتا ہے جو یہ مجھ پر اتنا مرتی ہے۔

وہ میری محبت میں اس قدر مبتلا تھی کہ ہر وقت اس کے ذہن میں میرا ہی خیال رہتا تھا۔ وہ ہر وقت مجھ سے جڑی رہتی۔ کہاں ہو؟ کیا کر رہے ہو؟ لیکن اس کا یہ جڑے رہنا زرا بھی میرے لئے باعث تکلیف نہیں بنتا تھا۔ کیونکہ اگر میں اسے ایک بار بھی یہ بتا دیتا تھا کہ میں اس وقت بزی ہوں تو وہ مجھے جب تک میں فری نہ ہو جاؤں میسج کر کے تنگ نہیں کرتی تھی۔ وہ اکثر مجھ سے اپنا ایک خوف شیئر کرتی تھی کہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں تم مجھے چھوڑ نہ دو۔ لیکن پتا نہیں پھر اس میں اتنی طاقت کہاں سے آگئی۔ جو اس نے مجھے ہر جگہ سے بلاک کر کے چھوڑ دیا۔

میں نے اس لڑکے سے کہا کہ نفسیات کے مطابق کوئی انسان دوسرے انسان کو بلاوجہ نہیں چھوڑتا۔ ضرور ایسا کچھ ہوا ہوگا جس نے اسے آپ کو چھوڑنے پر مجبور کر دیا۔ اس

بات کے جواب میں اس نے مجھے بتایا کہ ایک دو بار وہ کہیں مصروف تھی تو مجھے لگا کہ وہ مجھے اگنور کر رہی ہے۔ میرے ایسا سوچنے سے جب مجھے تکلیف ہوئی تو میں نے اپنے کچھ دوستوں سے اس تکلیف کا ذکر کیا تو انھوں نے مجھے سمجھایا کہ تم بھی اس لڑکی کو اگنور کر کے اسے تکلیف پہنچاؤ۔ دیکھنا جب اسے تکلیف پہنچے گی تو وہ خود ہی سیدھی ہو جائے گی۔ لیکن جب میں نے اپنے دوستوں کے مشورے پر عمل کیا تو تعلق بہتر ہونے کی بجائے خراب ہو گیا۔

دوستوں کے مشورے سے جب بات نہ بنی تو میرے دل میں خیال آیا کہ کیوں نہ میں اپنی یونیورسٹی کے ایک پروفیسر جو کہ ہم لڑکوں سے کافی فرینک ہیں سے مشورہ کرلوں۔ آخر انھوں نے اتنی زندگی گزاری ہے۔ ان کے پاس تعلق کو بہتر بنانے کے لئے کوئی نہ کوئی اچھا مشورہ ضرور ہوگا۔ جب میں نے ان سے مشورہ کیا تو انھوں نے کہا کہ تم نے اس لڑکی کو اس کی اوقات پر نہیں رکھا۔ جس کی وجہ سے وہ ایسا کر رہی ہے۔ لڑکیوں کو ان کی اوقات پر رکھنا چاہیے۔ تبھی وہ ٹھیک رہتی ہیں۔ لیکن جب میں نے اتنے میچور پروفیسر صاحب کے مشورے پر عمل کیا تو تعلق بہتر ہونے کی بجائے مزید خراب ہو گیا۔

دوستوں اور پروفیسر صاحب کے مشورے سے تعلق خراب ہونے کے بعد میں اپنی آخری امید کے پاس مشورہ لینے چلا گیا۔ میری آخری امید ایک ایسا لڑکا تھا جو ہماری یونیورسٹی میں لڑکوں کے درمیان کافی جانا پہچانا جاتا ہے اور وہ ایک چھوٹا سا سپیکر بھی ہے۔ اس سے مشورہ کرتے وقت میرے دل میں یہی خیال تھا کہ بس یہ آخری شخص ہے جس سے میں مشورہ کروں گا۔ لیکن نہیں شاید حقیقت یہ تھی کہ اس کے بعد میرے پاس کوئی اور ایسا شخص بچنا بھی نہیں تھا۔ جس سے میں مشورہ کرسکوں۔ جب میں نے اس لڑکے سے مشورہ کیا تو اس نے مجھے بہت پر اعتماد لہجے میں بتایا کہ لڑکیوں کو قابو کرنے کا سب سے آسان ترین

طریقہ یہ ہے کہ انھی ذلیل کرو۔ کیونکہ یہ لڑکیاں ہوتی اسی قابل ہیں۔ تم ایک بار اسے اچھی طرح سے خوب ذلیل کرو۔ دیکھنا کیسے وہ تمہارے قدموں میں گر جائے گی۔

اس چھوٹے سے سپیکر کی باتیں میرے ذہن میں بیٹھ گئیں اور میں اس لڑکی کے ساتھ لڑنے کے موقع کی تلاش میں رہنے لگا۔ ایک دن جب اس لڑکی نے کہا کہ وہ کہیں مصروف ہے تو مجھے موقع مل گیا۔ میں سیدھا ہوگیا۔ میں نے نا صرف اسے بلکہ اس کے ماں باپ کو بھی دل کھول کر گالیاں دیں۔ جو کچھ میں اسے کہہ سکتا تھا میں نے اسے کہا اور کہہ کر فون بند کر دیا۔ جب میں اس سے لڑ رہا تھا تو وہ مجھے کہہ رہی تھی کہ تمہیں کیا ہو گیا ہے۔ تم بات سمجھنے کی بجائے بگاڑ کیوں رہے ہو۔ تم نے تعلق نہیں رکھنا تو نہ رکھو۔ مگر گالیاں تو نہ نکالو۔ مجھے ذلیل تو نہ کرو۔ بھلا ذلیل ہونے کے بعد کوئی کسی سے تعلق کیسے رکھ سکتا ہے۔

لڑائی کے بعد اس نے مجھے ہر جگہ سے بلاک کر کے رابطے کے سارے راستے ختم کر کے دیئے اور مجھے چھوڑ دیا۔ وہ لڑکی جو ایک لمحہ بھی میرے بغیر نہیں رہ سکتی تھی۔ اب کئی ماہ سے میرے بغیر رہ رہی ہے۔ میں نے اس سے بہت بار رابطہ کرنے کی کوشش کی مگر وہ اب مجھ سے کسی قسم کا کوئی بھی تعلق رکھنا نہیں چاہتی۔ میں نے اس سے کئی بار معافی مانگی ہے مگر وہ مجھے معاف نہیں کر رہی۔ آپ ہی بتائیں کہ میں کیا کروں؟ میں اس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ میں اس لڑکی کو اپنی زندگی میں واپس لانا چاہتا ہوں۔

میں نے اس لڑکے کی ساری بات توجہ سے سنی اور اس سے کہا کہ ابھی آپ معافی مانگنے کے بعد کچھ نہ کریں۔ اس لڑکی کو کول اوف ہونے کا وقت دیں۔ اور جب تک وہ آپ سے خود رابطہ نہ کرے اسے مزید تنگ نہ کریں۔ کیونکہ نفسیات کہتی ہے کہ غلطی کرنے کے بعد جب ہمیں اپنی غلطی کا احساس ہو جائے تو ہمیں فوراً معافی تو مانگ لینی چاہیے مگر دوسرے شخص کو فورس نہیں کرنا چاہیے کہ وہ بھی ہمیں فوراً معاف کر کے بالکل ویسا ہو جائے جیسا وہ

پہلے تھا۔ کسی کو مینٹلی ڈسٹرب کرنے کے بعد ہمیشہ اسے کول اوف ہونے کا وقت دینا چاہیے۔ تاکہ وہ اپنے اندر کا ڈیمیج ری پیئر کرسکیں۔ یاد رکھیں کہ کچھ لوگ جلدی کول اوف ہوجاتے ہیں اور کچھ دیر سے۔

یہاں ایک اور بات بھی یاد رکھیں کہ اس نے آپ کو نہیں چھوڑا۔ آپ نے اسے مجبور کیا کہ وہ آپ کو چھوڑ دے۔ زندگی میں کبھی کسی کو اتنا مجبور نہ کریں کہ وہ تنگ آکر آپ کو چھوڑ ہی دے۔ آپ کا یہ سوال کہ اس میں آپ کو چھوڑنے کی طاقت کہاں سے آگئی کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ جسے چھوڑا جائے وہی شخص چھوڑنے والے شخص کو چھوڑنے کی طاقت فراہم کرتا ہے۔

دوستوں سے مشورہ لینے سے متعلق ماہرین کی رائے یہ ہے کہ دوستوں سے کبھی مشورہ نہ لیں۔ کیونکہ دوست ہم عمر ہوتے ہیں اور ان کے اور آپ کے تجربے میں انیس بیس کا ہی فرق ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ صحیح مشورہ نہیں دے پاتے۔ سپیکر سے مشورہ لینے سے متعلق ماہرین کہتے ہیں کہ زندگی سو کالڈ سپیکرز کی موٹی موٹی متاثر کردینے والی باتوں سے نہیں گزرتی۔ زندگی گزارنے کے لئے انسانی نفسیات کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

ٹیچر یا پروفیسر سے مشورہ لینے سے متعلق ماہرین کی رائے یہ ہے کہ بہت سے لوگ اپنے ٹیچرز یا پروفیسرز سے یہ سوچ کر مشورہ لیتے ہیں کہ شاید وہ تعلقات میں بھی ایکسپرٹ ہوں گے حالانکہ انگلش، میتھ، کمپیوٹر یا کوئی بھی سبجیکٹ کے ٹیچر یا پروفیسر صرف اپنے سبجیکٹ میں ہی ایکسپرٹ ہوتے ہیں۔ جو جس کام مہارت ہی نہ رکھتا ہو۔ اس سے اس کام کا مشورہ کیسے لیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر زندگی گزارنے والے یا سفید بالوں والے انسان کے پاس زندگی کا تجربہ بھی ہو۔ کیونکہ اس نے صرف ایک ہی زندگی گزاری

ہوتی ہے جو کہ اس کی اپنی ہوتی ہے۔ وہ صرف اپنی زندگی کو سامنے رکھ کر محدود مشورہ ہی دے سکتا ہے۔ زندگی گزارنے کا تجربہ صرف زندگی گزارنے سے ہی نہیں بلکہ بے شمار زندگیوں کے مشاہدے اور تجزیئے سے حاصل ہوتا ہے۔

پریشان لوگوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہوتی ہے کہ وہ کسی ماہر سے مشورہ کرنے کی بجائے اپنے اردگرد کے اناڑی لوگوں سے مشورہ کرتے ہیں۔ جس سے ان کی پریشانی کم ہونے کی بجائے مزید بڑھ جاتی ہے۔ ایسے لوگ جن کو انسانی نفسیات کا علم نہ ہو۔ ان سے مشورہ لینے کا یہی نقصان ہوتا ہے کہ وہ ایسے مشورے دیتے ہیں جن سے بات بننے کی بجائے مزید بگڑ جاتی ہے۔ میں نے غور کیا کہ کہ ہمارا پورا معاشرہ غلط مشورے دینے میں ماہر ہے۔ اس لئے تعلقات کے معاملے میں ہر کسی سے مشورہ کرنے کی بجائے۔ صرف انسانی نفسیات کو سمجھنے والے ماہرین سے ہی مشورہ کرنا چاہیے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی دنیا کے کسی بھی انسان کو قابو کرنے کا آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ اس کی دل سے عزت کی جائے۔ مردوں کے معاشرے میں عورتیں چونکہ ایک طویل عرصہ عزت کی کمی کا شکار رہی ہیں۔ اس لئے اب وہ روٹی، کپڑا اور مکان پر عزت کو ترجیح دیتی ہیں۔ ابھی تو آپ نے اس لڑکی کو کچھ دیا ہی نہیں مگر آج کے دور میں کوئی مرد کسی عورت کو سونے کے پنجرے میں رکھ کر سونے کا نوالہ کھلانے کے بعد بے عزتی کر کے سوچے کہ بھلا یہ کہاں جا سکتی ہے تو یہ صرف اس کی بھول ہی ہوگی۔ عورتیں اب غاروں کے دور سے باہر آ چکی ہیں۔ انھیں سوائے عزت کے کسی اور چیز سے قابو نہیں کیا جا سکتا۔

دو نمبر لڑکوں کی نشانیاں۔۔۔

بطور ماہر نفسیات لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد لڑکوں سے دھوکہ کھانے اور بے وقوف بننے کے بعد میرے پاس آتی ہے۔ جن کی باتیں سن کر مجھے بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ مجھے افسوس کے ساتھ آپ سے یہ بات شیئر کرنا پڑ رہی ہے کہ ہمارے معاشرے میں بے حسی اپنے عروج پر ہے۔ لوگ اپنے مطلب کے لئے دوسروں کے پاؤں تک پکڑ لیتے ہیں اور مطلب پورے ہونے کے بعد ایسے منہ پھیر تے ہیں کہ جیسے جانتے ہی نہ ہوں۔

بے شمار لڑکیاں شادی کے لالچ میں دو نمبر لڑکوں کے ہاتھوں دھوکہ کھاتی اور بے وقوف بنتی ہیں۔ اس لئے میں نے سوچا ہے کہ آپ سے دو نمبر لڑکوں کی چند نشانیاں شیئر کی جائیں تا کہ آپ ان پر غور کر سکیں اور اگر ان میں سے ایک بھی نشانی اُس کے اندر موجود ہو تو اُسے فوراً چھوڑ دیں۔ مجھے پتا ہے کہ کسی کو چھوڑنا آسان نہیں ہوتا مگر روز روز کے رونے سے ایک دن کا رونا بہت بہتر ہوتا ہے۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنا آپ لٹوا کر کسی کو حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ اور اگر ایسا کرنے سے کوئی حاصل ہو بھی جائے تو وہ مستقل نہیں بلکہ وقتی ہی حاصل ہوتا ہے۔

پہلی نشانی۔۔۔ پاک محبت کے نام پر تعلق شروع کرے گا اور پھر میسجز اور فون کالز پر آپ سے رومینٹک گفتگو کر کے آپ کو ذہنی طور پر تیار کرے گا۔

دوسری نشانی۔۔۔ تنہائی میں ملنے پر زور دے گا۔ اگر آپ نہیں مانیں گی تو شروع شروع میں آپ کا اعتماد جیتنے کے لئے پبلک پلیس پر ملے گا۔ پبلک پلیس پر ملنے کے باوجود آپ کے جسم کو بہانے بہانے سے ہاتھ لگائے گا۔

تیسری نشانی۔۔۔شادی کے بعد والے کام شادی سے پہلے کرنے کی کوشش کرے گا۔ چوتھی نشانی۔۔۔اسے آپ سے، آپ کی باتوں سے اور آپ کے خوابوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوگی۔

پانچویں نشانی۔۔۔آپ سے ڈائریکٹ یا اِن ڈائریکٹ تحفے مانگے گا۔ مثال کے طور پر میری سالگرہ آرہی ہے۔ تم اس عید پر مجھے کیا دے رہی ہو۔ چھٹی نشانی۔۔۔آپ سے ڈائریکٹ یا اِن ڈائریکٹ پیسے مانگے گا۔ جیسا کہ خود کو پریشان شو کرے گا۔ اگر آپ بہت ہی زیادہ بے وقوف ہوں گی تو خود ہی مالی مدد پیش کر دیں گی۔ اگر کم بے وقوف ہوں گی تو وہ منہ سے مانگ لے گا۔ کسی ایسے نقصان کا بتائے گا کہ کچھ ایسا ہو گیا ہے کہ تمہارے سوا کسی اور کو نہیں بتا سکتا یعنی کسی اور سے پیسے نہیں لے سکتا۔

ساتویں نشانی۔۔۔آپ کو دوسری لڑکیوں کے من گھڑت یا جھوٹے قصے سنائے گا کہ کیسے دوسری لڑکیاں اسے تحفے دیتی ہیں۔ اس پر پیسے خرچ کرتی ہیں تاکہ آپ کے اندر جیلسی پیدا ہو اور آپ بھی اسے حاصل کرنے کے لئے وہی کچھ کریں جو دوسرے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب کبھی آپ اس کی شرٹ یا پرفیوم کی تعریف کریں گی تو کہے گا کسی نے تحفہ میں دیا ہے۔ یہاں یہ بات بھی یاد رکھیں اگر کوئی واقعی میں اس کے ہاتھوں بے وقوف بن کر لٹ رہا ہے تو اس کا ہرگز ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بھی لٹنا شروع ہو جائیں۔ آٹھویں نشانی۔۔۔نہ ہی آپ کو چھوڑے گا اور نہ ہی آپ سے شادی کرے گا۔

نویں نشانی۔۔۔آن اینڈ آف تعلق رکھے گا۔ یعنی جب اپنا دل کیا بات کر لے گا ورنہ مصروفیت کا بہانہ بنا کر بات نہیں کرے گا۔ چاہے آپ اسے ایک سو کالز یا میسج کر لیں۔ اسے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ دسویں نشانی۔۔۔شروع شروع میں بہت اچھا بنے گا بعد میں اپنی اصلیت دکھانا شروع ہو جائے گا اور کہے گا کہ میں ایسا ہی ہوں۔

زہریلے لڑکوں کی نشانیاں۔۔۔

لڑکے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جن کے زندگی میں آنے بعد زندگی خوشیوں سے بھر جاتی ہے اور دوسرے وہ جن کے زندگی میں آنے کے بعد زندگی زہر بن جاتی ہے۔ زندگی زہر بنا دینے والے زہریلے لڑکوں کی چند نشانیاں یہ ہیں۔

1) آپ کے سارے وقت پر قبضہ کرنے کی کوشش کرے گا۔ آپ کو کسی اور کے ساتھ حتیٰ کہ آپ کو اپنی ذات کے ساتھ بھی وقت نہیں گزارنے دے گا۔ یعنی آپ کا می ٹائم مارنے کی کوشش کرے گا۔ کہاں ہو؟ کس کے ساتھ ہو؟ کیا کر رہی ہو؟ جیسے سوالات بار بار پوچھے گا۔

2) آپ کو آپ کی دنیا اور دوستوں سے دور کر دے گا۔ خاص طور پر آپ کو آپ کا ساتھ دینے والے لوگوں سے علیحدہ کرنے کی کوشش کرے گا۔ آپ کو کسی سے بات نہیں کرنے دے گا۔ میرے علاوہ کسی سے بات نہ کرو۔ کسی کو کچھ نہ بتاؤ۔ اپنا دکھ درد صرف اور صرف میرے ساتھ شیئر کرو۔ جیسی باتیں کرے گا۔

3) آپ کو وہ کام کرنے کو کہے گا جو کام آپ کرنا نہیں چاہتیں۔

4) آپ سے اپنی بات منوانے کے لئے رابطہ ختم کر دے گا۔ میسجز کا جواب نہیں دے گا۔ کالز نہیں اٹھائے گا۔ آپ کو تب تک اگنور کرے گا جب تک آپ اس کی بات مان نہ لیں۔

5) آپ کو تحفوں، جھوٹی معافیوں اور جھوٹے وعدوں سے جیتنے کی کوشش کرے

گا۔

6) آپ کو یونیورسٹی یا جاب سے چھٹی یا کلاس بنک کرنے کو کہے گا۔ آج نہیں جاؤ گی تو کیا ہو جائے گا۔ پلیز آج میرے لئے یونیورسٹی/کلاس یا جاب پر نہ جاؤ۔ جیسی باتیں کرے گا۔

7) اگر آپ جاب کرتیں ہوں گی تو آپ کو جاب چھوڑنے کو کہے گا۔ آپ کا روزگار چھین کر آپ کو بے روزگار کرنا چاہے گا۔ اگر آپ جاب جاری رکھیں گی تو آپ کی تنخواہ مانگے گا۔ آپ کے پیسوں کا ایسے مالک بنے گا جیسے اس نے خود کمائے ہوں۔

8) آپ کا ڈائریکٹ مذاق اڑائے گا۔ تم کتنے عجیب کپڑے پہنتی ہو۔ تم کس طرح کے لوگوں سے ملتی ہو۔ آپ کو شرمندہ کرے گا۔ اگر آپ کا ڈائریکٹ مذاق نہیں اڑا سکے گا تو اِن ڈائریکٹ مذاق اڑانے کی کوشش کرے گا۔ تلخ باتیں کرے گا۔ ایسی تلخ باتیں جس سے آپ ہرٹ ہوں۔ آپ کو ہرٹ کر کے کہے گا کہ ہاہاہا میں تو مذاق کر رہا تھا۔ اپنے زہریلے رویئے کی ذمہ داری قبول نہیں کرے گا۔

9) تنہائی میں اس کا رویہ اور اور دوسروں کے سامنے اور ہو گا۔

10) میں خود کو ختم کر لوں گا۔ جیسی باتیں کرے گا۔ یعنی خود کو نقصان پہنچانے کی دھمکیاں دے گا۔ اور کبھی تو توجہ حاصل کرنے کے لئے خود کو نقصان پہنچا بھی لے گا۔

بونس بات۔۔۔ بے وفائی کے بعد آپ کو اس کا ذمہ دار ٹھہرائے گا۔ تم یا تمہاری فلاں حرکت نے مجھے بے وفائی پر مجبور کیا۔

کیا وہ لڑکا آپ سے واقعی محبت کرتا ہے؟

بطور ماہر نفسیات بے شمار لڑکیاں مجھ سے رابطہ کر کے پوچھتی ہیں کہ سر کیسے پتا چلتا ہے کہ کوئی لڑکا آپ سے واقعی محبت کرتا ہے یا وہ صرف آپ کے جذبات سے کھیل رہا ہے؟ ویسے تو اس سوال کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ آپ کسی بھی لڑکے کے لفظوں پر اعتبار کرنے کی بجائے اس کا عمل دیکھیں۔ کیونکہ بے شمار لوگ صرف جھوٹے دعوے ہی کرتے ہیں لیکن ان کا عمل صفر ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ میں نے کچھ سوالات اکٹھے کئے ہیں۔ جن کے جوابات آپ کو یہ جاننے میں مدد دیں گے کہ کیا وہ آپ سے واقعی محبت کرتا ہے یا نہیں؟ وہ سوالات یہ ہیں۔۔۔

سوال۔۔۔ کیا وہ جو کہتا ہے وہ کرتا بھی ہے یا وہ صرف باتیں ہی کرتا ہے عمل کچھ نہیں کرتا؟

سوال۔۔۔ کیا وہ آپ کے جذبات کو بھی سمجھتا ہے یا اس کے نزدیک صرف اپنے جذبات ہی اہمیت رکھتے ہیں اور اسے صرف اپنی ہی پڑی رہتی ہے؟

سوال۔۔۔ کیا وہ اپنی غلطی مانتا ہے یا وہ خود کو کسی قسم کی بھی غلطی کرنے سے پاک سمجھ کر ہر بات میں صرف آپ کا ہی قصور نکالتا ہے؟

سوال۔۔۔ کیا اس کی غلطی ہوتے ہوئے بھی آپ کو ہی اس سے معافی مانگنی پڑتی

ہے؟

سوال۔۔۔ کیا اگر اس کا جھوٹ پکڑا جائے تو وہ شرمندہ ہو کر معافی مانگتا ہے یا اپنے جھوٹ کی دلیل دیتا ہے؟ کہ میں نے تمہاری وجہ سے جھوٹ بولا کیونکہ اگر میں تم سے جھوٹ نہ بولتا تو سچ سن کر تمہیں دکھ ہوتا۔

سوال۔۔۔ کیا وہ بیٹھ کر بات کرنے یعنی آرام سے بات کرنے کی بجائے لڑتا ہے؟

سوال۔۔۔ کیا آپ کو اس کے ساتھ ایک ہی بات پر بار بار بحث کرنی پڑتی ہے؟

سوال۔۔۔ اس کے ساتھ تعلق میں آپ کے جذبات کیا ہیں؟ آپ خوش اور پرسکون محسوس کرتی ہیں یا دکھی اور بے چین رہتی ہیں؟

سوال۔۔۔ کیا صرف آپ ہی اسے کھونے سے ڈرتی ہیں؟ یاد رکھیں تعلق دو طرفہ ہوتا ہے۔ اس لئے کھونے کا خوف بھی دو طرفہ ہی ہوتا ہے۔ صرف کوئی ایک دوسرے کو کھونے کے خوف میں مبتلا نہیں ہوتا۔

سوال۔۔۔ وہ آپ کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتا ہے؟ کیا وہ آپ کی عزت کرتا ہے؟

سوال۔۔۔ کیا اس کا کوئی ایک رنگ ہے یا وہ اتنے رنگ بدلتا ہے کہ آپ کو سمجھ ہی نہیں آتی کہ اس کے کونسے رنگ یا روپ پر یقین کریں؟

محتاج لڑکی۔۔۔

زندگی میں زندہ رہنے والوں کو بے شمار مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مگر بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ جو مسائل کسی تعلق کے درمیان چاہے وہ تعلق والدین اولاد، بہن بھائیوں، میاں بیوی، رشتہ داروں یا دوستوں کے ساتھ ہو میں آتے ہیں وہ انسان کو ذہنی طور پر اچھا خاصا ڈسٹرب کرتے ہیں۔

ویسے تو ہمارے ہاں مسائل کو حل کرنا سیکھنے کا رواج ہی موجود نہیں ہے مگر تعلقات کے مسائل کو حل کرنے میں تو ہم صدیوں پیچھے ہیں۔ نہ کبھی ہم نے تعلقات کے مسائل حل کرنا سیکھا ہے اور نہ ہی سیکھنے کا سوچا ہے۔ پہلے دور میں لوگ عمر اور تجربے سے مسائل کو حل کرنا سیکھتے تھے۔ مگر اس عمر گزر جانے کے بعد سیکھنے اور سمجھدار ہونے میں یہ ہوتا تھا کہ ان کی اپنی زندگی تو جیسے تیسے گزر ہی جاتی تھی مگر ان کا تجربہ اپنی آنے والی نسل کے کام آتا تھا۔ ان تجربہ کار اور سمجھدار لوگوں کو ہم بڑے احترام سے "بڑے" کہتے تھے۔

یہاں میں آپ کو یہ بھی بتاتا چلوں کہ لوگ صرف عمر کے بڑھنے سے ہی بڑے نہیں ہوتے یا بڑے نہیں کہلاتے بلکہ ان کا علم اور تجربہ انھیں بڑا بناتا اور کہلواتا ہے۔ میں نے بے شمار بڑی عمر کے لوگوں کو چھوٹے اور چھوٹی عمر کے لوگوں کو بڑے کام کرتے دیکھا ہے۔ اس لئے بڑے کام کرنے والا ہی میرے نزدیک بڑا کہلاتا ہے۔ میں نے غور کیا ہے کہ پہلے ایک نسل کا تجربہ دوسری نسل کی رہنمائی کرتا تھا۔ مگر اب ایسا نہیں ہو رہا۔ اس کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ ایک یہ کہ اب وہ بڑے بھی نہیں رہے جو مسائل کو حل کرنے میں چھوٹوں کی مدد کرتے تھے اور دوسرا یہ کہ اکیسویں صدی میں انسان نے صدیوں کا فاصلہ

سالوں میں طے کر کے حیرت انگیز ترقی کی ہے۔ جس سے ایک نسل کا فاصلہ دوسری نسل سے اس قدر بڑھ گیا ہے کہ پچھلی نسل کا تجربہ اگلی نسل کے لئے زیادہ کارآمد بھی نہیں رہا۔

ماہرین کہتے ہیں کہ تعلق میں مسائل کا آنا تعلق کی طاقت کا امتحان ہوتا ہے۔ کیونکہ مسائل آنے کے بعد یا تو تعلق پہلے سے زیادہ مضبوط ہو جاتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے۔ مگر ہمارے ہاں تعلق میں مسائل آنے کے بعد تعلق پہلے سے زیادہ مضبوط ہونے کی بجائے ٹوٹ جاتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ جب دو لوگوں کے تعلق کے درمیان کوئی مسئلہ آتا ہے تو دونوں کو سمجھ ہی نہیں آتی کے وہ کیا کریں۔ اور جب وہ اس کے حل کے لئے بڑوں کے پاس جاتے ہیں تو وہ صرف عمر میں ہی بڑے بات بنانے کی بجائے مزید بگاڑ دیتے ہیں۔

جیسا کہ میاں بیوی کے تعلق کے درمیان بہت سے مسائل آتے ہیں۔ جنھیں میں سمجھتا ہوں کہ دونوں کو خود ہی حل کرنا چاہیے۔ ورنہ میرے پاس بہت سے ایسے کیسز آتے ہیں جن میں میاں بیوی کے درمیان چھوٹا سا مسئلہ بڑوں نے بڑھا کر اتنا بڑا کر دیا کہ دونوں کے درمیان علیحدگی ہی ہو گئی۔ مثال کے طور پر ایک خاتون نے مجھے بتایا کہ ایک بار ان کی اپنے شوہر سے کسی بات پر لڑائی ہو گئی تو انھوں نے اپنے والدین کو کہا کہ آپ لوگ آ کر انھیں سمجھائیں تو ان خاتون کے والدین بات کرنے آئے تو ان کے شوہر نے غصے میں ان سے بدتمیزی کر دی۔ بیوی تو بدتمیزی برداشت کر لیتی تھی مگر والدین بدتمیزی برداشت نہ کر سکے اور بات بگڑ کر طلاق تک پہنچ گئی۔

اسی طرح ایک اور خاتون نے مجھے بتایا کہ میرے گھر کے حالات بالکل ٹھیک تھے۔ ساس سسر بھی بہت اچھے تھے۔ سب کچھ ٹھیک چل رہا تھا کہ اچانک مجھے پتا چلا کہ میرے شوہر چھپ کر کسی سے شادی کرنا چاہ رہے ہیں۔ جب میں نے ان سے اس بارے میں بات کی تو وہ مجھ سے جان بوجھ کر لڑ پڑے اور مجھے بلانا بند کر دیا تاکہ میں دوبارہ ان

سے اس موضوع پر بات نہ کروں۔ میں نے انھیں منانے کی بہت کوشش کی مگر جب وہ نہ مانے تو میں نے اپنی ساس سے مدد مانگی کہ آپ بڑی ہیں۔ آپ ہی کچھ کریں۔

مجھے اندازہ نہیں تھا کہ میری بظاہر اچھی نظر آنے والی ساس اپنے اندر میرے خلاف زہر پال رہیں ہیں۔ اور وہ موقع کی تلاش میں ہیں۔ انھوں نے میری مدد کیا کرنی تھی۔ وہ الٹا اپنے بیٹے کے ساتھ مل گئیں اور گھر کے باقی لوگ جو میرے ساتھ تھے ان سب کو بھی میرے خلاف کر دیا۔ یہاں تک کہ انھوں نے ہمارے درمیان طلاق کروا دی۔

صرف خواتین ہی نہیں بہت سے مردوں نے بھی مجھے بتایا ہے کہ ہمارے گھر دوسروں کو درمیان میں ڈالنے سے ٹوٹے ہیں۔ جیسا کہ ایک شخص نے مجھے بتایا کہ اس نے اپنے ماموں کو اپنی بیوی سے مسئلہ کے حل کے سلسلے میں ڈالا تو انھوں نے بات بگاڑ دی۔ اس شخص نے مجھے بہت افسوس کے ساتھ بتایا کہ میری طلاق کے بعد مجھے اندازہ ہوا کہ ماموں نے میرا گھر توڑ کر اپنے اس دکھ کا بدلہ لیا جو میں نے انھیں ان کی بیٹی سے شادی سے انکار کر کے دیا تھا۔

ایسی ایک دو نہیں بلکہ ہزاروں مثالیں میرے پاس موجود ہیں جن پر غور کرنے کے بعد میں ہمیشہ لوگوں کو یہی سمجھاتا ہوں کہ چونکہ ہمارے ہاں مسائل کے حل کے لئے ماہرین کے پاس جانے کا رواج موجود نہیں ہے اس لئے اپنے مسائل کو خود حل کریں اور اگر آپ کو اپنے مسائل حل کرنے نہیں آتے تو انھیں حل کرنا سیکھیں۔ کیونکہ اب ہمارے پاس جوڑنے والے نہیں صرف توڑنے والے بڑے رہ گئے ہیں۔ اور یہ بڑے ماموں، خالہ، چچا، تایا، کزن، دوست یا کسی اور رشتے کی شکل میں ہمیں مل کر ہماری تھوڑی سی بگڑی بات مکمل بگاڑ سکتے ہیں۔

جذباتی شادی کرنے والی لڑکی۔۔۔

بطور ماہر نفسیات میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ لو میرج یعنی محبت کی شادی ناکام ہوتی ہے۔ جبکہ ایسا بالکل بھی نہیں ہے۔ جیسے محبت کبھی ناکام نہیں ہوتی بالکل اسی طرح محبت کی شادی بھی ناکام نہیں ہوتی۔

سمجھنے کی بات یہ ہے کہ شادی کی تین قسمیں ہیں۔ جن میں سے عام لوگوں کو صرف دو ہی کا پتا ہے۔ یعنی ارینج میرج اور لو میرج۔ جبکہ ان دونوں کے علاوہ بھی شادی کی ایک قسم موجود ہے۔ جسے جذباتی شادی کہتے ہیں۔ ارینج میرج یعنی ایسی شادی جس میں بڑے جو عام طور پر والدین ہوتے ہیں۔ شادی کے لئے تعلق طے کرتے ہیں۔ چونکہ یہ فیصلہ عقل کی بنیاد پر ہوتا ہے اس لئے اس کے قائم رہنے کے چانسز بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

لو میرج یعنی محبت کی شادی ایسی شادی جس میں دو محبت کرنے والے ایک دوسرے سے شادی کا تعلق طے کرتے ہیں۔ اس شادی میں دونوں محبت کرنے والے کوشش کرتے ہیں کہ ان کے بڑے بھی شامل ہو جائیں۔ اگر بڑے نہ مانیں تو یہ زبردستی اپنی بات منوا کر شادی کر لیتے ہیں۔ محبت کی شادی میں دونوں مینٹلی میچور یعنی ذہنی پختگی اور ذہنی ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ چونکہ یہ فیصلہ محبت کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے قائم رہنے کی چانسز بھی ارینج میرج جتنے ہی ہوتے ہیں۔

شادی کی تیسری قسم جو زیادہ تر عام لوگوں کے علم میں نہیں ہے۔ وہ جذباتی شادی ہے۔ جس میں جذباتی لوگ جذبات میں آ کر شادی کا فیصلہ کرتے ہیں۔ اس فیصلے میں نہ عقل شامل ہوتی ہے نہ محبت۔ یہاں پر یہ بات بہت اہم ہے کہ چونکہ زیادہ تر جذباتی فیصلے غلط ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ فیصلہ بھی غلط ہی ثابت ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ جذباتی فیصلہ کرنے والے دو جوان اور جذباتی لڑکا لڑکی ہی ہوں بلکہ بڑے بھی جذبات میں آ کر جذباتی فیصلہ کر لیتے ہیں۔ جذباتی شادیاں زیادہ تر ناکام ہوتی ہیں۔ ہمارے لئے ان تینوں شادیوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے تاکہ زندگی میں فیصلہ لینا آسان ہو جائے۔

آپ نے بے شمار لڑکے لڑکیوں کو جذباتی شادی کرتے اور ناکام ہوتے ہوئے دیکھا ہوگا مگر بڑے کیسے جذباتی شادی طے کرتے ہیں اس کو سمجھانے کے لئے یہاں پر میں آپ سے اپنے دوست کے گھر کی مثال شیئر کرنا چاہتا ہوں۔

میرے دوست کی تین بہنیں ہیں۔ جب سب سے بڑی بہن کی شادی کی باری آئی تو اس کے والد نے کہا کہ اس کا رشتہ میں اپنی بہن یعنی لڑکی کی پھوپھو کے گھر کروں گا۔ ان کی پھوپھو کافی عرصہ سے ان لوگوں سے ناراض تھیں۔ ان سے تعلق کو تازہ کرنے کے لئے یہ شادی کی گئی۔ میرے نزدیک یہ جذباتی شادی تھی کیونکہ ایک بھائی نے جذبات میں آ کر اپنی بہن کے گھر رشتہ کیا تھا۔

چونکہ باپ نے ایک بیٹی اپنی بہن کو دی تھی اس لئے میرے دوست کی امّی نے اپنی تیسری اور سب سے چھوٹی والی بیٹی کا رشتہ اپنی بہن یعنی لڑکی کی خالہ کے گھر کر

دیا۔ والدین نے پھوپھو اور خالہ کے گھر رشتہ کرتے ہوئے زیادہ غور نہیں کیا۔ کیونکہ ان کے نزدیک یہ دونوں اپنے تھے اور اپنوں کا تو پتا ہی ہوتا ہے۔ ان کا مزید کیا پتا کروانا ہوتا ہے۔

درمیان والی بہن کا رشتہ ایک رشتے کروانے والی نے کروایا۔ جسے دونوں میاں بیوی یعنی میرے دوست کے والدین نے بہت سوچ سمجھ کر رشتے کروانے والی کے ساتھ کئی رشتے دیکھنے کے بعد طے کیا۔

مجھے بہت افسوس کے ساتھ آپ سے یہ بات شیئر کرنا پڑ رہی ہے کہ میرے دوست کی دونوں بہنوں ایک وہ جس کا رشتہ پھوپھو کے گھر کیا تھا اور دوسری وہ جس کا رشتہ خالہ کے گھر کیا گیا تھا۔ دونوں کو شادی کے کچھ عرصہ بعد ہی طلاق ہو گئی۔ مگر درمیان والی وہ بہن جس کا رشتہ رشتے کروانے والی نے دیکھا یا تھا اور جسے دونوں میاں بیوی نے بہت سوچ سمجھ کر کیا تھا وہ آج بھی خوشی سے اپنے گھر بس رہی ہے۔

میرے نزدیک پھوپھو اور خالہ کے گھر رشتہ کرنا سمجھداری والا نہیں صرف اور صرف جذباتی فیصلہ تھا۔ جو کہ ناکام ہو گیا۔ میرے پاس ایسی ایک نہیں ہزاروں مثالیں موجود ہیں۔ امید ہے کہ آپ کو تینوں شادیوں میں فرق سمجھ آ گیا ہوگا۔ اور کبھی زندگی میں آپ کو شادی کا فیصلہ کرنا پڑے تو آپ جذباتی شادی والی میری بات یاد رکھیں گے تاکہ آپ غلط فیصلہ لینے سے بچ جائیں۔

لڑکی اور لڑکے کی دوستی۔۔۔

کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ کیا لڑکا اور لڑکی دوست ہو سکتے ہیں؟

میں نے جواب دیا جی بالکل لڑکا اور لڑکی دوست ہو سکتے ہیں۔ کیوں نہیں دوست ہو سکتے؟ مگر اس میں شرط یہ ہے کہ وہ امریکہ یا یورپ میں ہوں۔ ہمارے معاشرے میں تو کسی صورت بھی لڑکا اور لڑکی دوست نہیں ہو سکتے۔ اس کی ایک بہت بڑی وجہ یہ ہے کہ دونوں کے درمیان بہت فاصلہ ہے۔ اس فاصلے کی وجہ سے لڑکے لڑکیوں کو انسان نہیں بلکہ صرف جسم سمجھتے ہیں۔ ایسا جسم جوان کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔

پچھلے دنوں جب میں اس موضوع پر اپنے ایک دانشور دوست سے بات کر رہا تھا تو اس نے ایک کمال کا سوال پوچھا۔ پوچھنے لگا کہ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ ہمارے معاشرے میں کسی لڑکے کے سامنے لڑکی کا آنا تو بہت دور کی بات ہے صرف لفظ لڑکی ہی آ جائے تو اس کے ذہن میں کیا آئے گا؟ ان لڑکوں کے ذہن میں جو لفظ لڑکی سن کر آتا ہے۔ وہی لڑکے اور لڑکیوں کے دوست نہ بن سکنے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

مخلص لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی پوچھنے لگی کہ سر۔۔۔ میں ایک لڑکے کے ساتھ بہت مخلص تھی مگر پھر بھی اس نے مجھے محبت کے نام پر دھوکہ دے دیا۔ دھوکہ کھانے کے بعد میں نے خود کو اس سے دور کر لیا ہے۔ لیکن میرے دل میں ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا کبھی زندگی میں اس لڑکے کو احساس ہو گا کہ اس نے ایک مخلص لڑکی کو کھو یا ہے؟

میں نے جواب دیا کہ یاد رکھیں جس شخص کے سر پر جسم سوار ہو وہ صرف جسم ڈھونڈ رہا ہوتا ہے۔ خلوص نہیں۔ اس لئے اس کے نزدیک کسی کا مخلص ہونا یا نہ ہونا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ لوگوں کے لئے صرف وہی چیز اہمیت رکھتی ہے جو انھیں چاہیے ہو۔ جسم کے متلاشی لوگ محبت کا نام صرف اپنے مطلب کے حصول کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ انھیں کسی کے جذبات سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔

جہاں تک اس بات کا سوال ہے کہ کیا کبھی اسے احساس ہو گا تو جسے جب احساس ہونا چاہیے تب احساس نہیں ہوا تو بعد میں کہاں سے ہو گا۔ بھلا بے حس لوگوں کو بھی کسی کو برباد کر کے احساس ہوا ہے کہ انھوں نے کسی کے ساتھ غلط کیا ہے۔ انھیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اگر ایسا ہوتا تو وہ بے حس ہی نہ کہلاتے۔ دھوکے باز اور بے حس لوگوں کی سب سے بڑی نشانی ہی یہی ہے کہ ان پر کسی کے مخلص ہونے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

مخلص لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی پوچھنے لگی کہ سر۔۔۔ میں ایک لڑکے کے ساتھ بہت مخلص تھی مگر پھر بھی اس نے مجھے محبت کے نام پر دھوکہ دے دیا۔ دھوکہ کھانے کے بعد میں نے خود کو اس سے دور کر لیا ہے۔ لیکن میرے دل میں ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا کبھی زندگی میں اس لڑکے کو احساس ہو گا کہ اس نے ایک مخلص لڑکی کو کھویا ہے؟

میں نے جواب دیا کہ یاد رکھیں جس شخص کے سر پر جسم سوار ہو وہ صرف جسم ڈھونڈ رہا ہوتا ہے۔ خلوص نہیں۔ اس لئے اس کے نزدیک کسی کا مخلص ہونا یا نہ ہونا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ لوگوں کے لئے صرف وہی چیز اہمیت رکھتی ہے جو انھیں چاہیے ہو۔ جسم کے متلاشی لوگ محبت کا نام صرف اپنے مطلب کے حصول کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ انھیں کسی کے جذبات سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔

جہاں تک اس بات کا سوال ہے کہ کیا کبھی اسے احساس ہو گا تو جسے جب احساس ہونا چاہیے تب احساس نہیں ہوا تو بعد میں کہاں سے ہو گا۔ بھلا بے حس لوگوں کو بھی کسی کو برباد کر کے احساس ہوا ہے کہ انھوں نے کسی کے ساتھ غلط کیا ہے۔ انھیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اگر ایسا ہوتا تو وہ بے حس ہی نہ کہلاتے۔ دھوکے باز اور بے حس لوگوں کی سب سے بڑی نشانی ہی یہی ہے کہ ان پر کسی کے مخلص ہونے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

پاگل لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے پوچھا کہ سر۔۔۔ سب لوگ مجھے پاگل کہتے ہیں۔ کیا میں واقعی پاگل ہوں؟ مجھے اس لڑکی کی یہ بات سن کر سخت تکلیف ہوئی میں نے اس سے کہا کہ لوگ کون ہوتے ہیں۔ کسی کو پاگل قرار دینے والے کیونکہ کسی کو پاگل قرار دینے کا حق صرف ماہر نفسیات کے پاس ہی محفوظ ہے اور وہ بھی اس حق کو بہت سوچ سمجھ کر استعمال کرتا ہے۔

اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ لوگ کسی کو پاگل کیوں کہتے ہیں؟ ہوتا یہ ہے کہ جب لوگوں کو کسی کی سمجھ نہیں آتی تو وہ اسے سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے یا تھوڑی سی کوشش کرنے کے بعد فیل ہو جاتے ہیں تو وہ اپنی اس کسی کو نہ سمجھ پانے کی کمی کو چھپانے کے لئے دوسرے کو پاگل کہنے لگتے ہیں۔

یاد رکھیں۔۔۔ اگر کبھی بھی زندگی میں آپ کو لگے کہ لوگ آپ کو سمجھ نہیں پا رہے تو ان سے الجھنے اور زبردستی اپنا آپ انھیں سمجھانے کی بجائے۔ کسی انسانوں کو اچھی طرح سمجھنے والے یعنی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ کیونکہ کوئی حقیقت میں پاگل نہ بھی ہو تو لوگ اپنی ناسمجھی سے اسے واقعی پاگل کر دیتے ہیں۔

ڈرامے دیکھنے والی لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے رابطہ کر کے کہا ہے کہ سر۔۔۔ آپ ماہر نفسیات ہیں۔ پلیز مجھے بتائیں کہ یہ میرے اندر کیا چل رہا ہے؟ مجھے خود اپنی سمجھ نہیں آ رہی۔ میرا اپنے اوپر سے کنٹرول ختم ہوتا جا رہا ہے۔ مزید بتاتے ہوئے کہنے لگی کہ میں آج کل ٹی۔ وی پر چلنے والا ایک ڈرامہ دیکھ رہی ہوں۔ جسے دیکھنے کے بعد میری حالت اور بگڑ گئی ہے۔ مجھے طرح طرح کے خیالات آ رہے ہیں۔

میں نے اسے سمجھایا کہ جب آپ کو پتا چل رہا ہے کہ ایک چیز آپ کو نقصان دے رہی ہے تو آپ اسے کیوں دیکھ رہی ہیں؟ یاد رکھیں کہ جیسے صحت مند ہونے کی صورت میں میٹھا نقصان دہ نہیں ہوتا مگر شوگر کے مرض میں مبتلا مریض کے لئے یہ زہر ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح بہت سے چیزیں عام لوگوں کے لئے عام سی مگر محبت کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ جب آپ حالت مرض میں ہوں تو احتیاط کرنی چاہیے تاکہ آپ کا مسئلہ مزید خراب نہ ہو۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ صرف محبت ہی نہیں اگر آپ زندگی کے کسی بھی مشکل فیز سے گزر رہے ہوں تو نہ صرف بہت سی فلمیں یا ڈرامے بلکہ کتابیں اور خبریں بھی آپ کے مرض میں اضافہ کا باعث بنتی ہیں۔ ویسے تو ساری زندگی میں ہی احتیاط ضروری ہوتی ہے مگر مشکل فیز میں احتیاط کی حدیں بڑھا دینی چاہیے۔

لڑکیوں کا دل۔۔۔

ایک لڑکی رابطہ کر کے کہنے لگی کہ سر۔۔۔ پیپرز سر پر ہیں اور میرا پڑھائی میں زرا بھی دل نہیں لگتا۔ کیا کروں؟ میں نے ہنستے ہوئے جواب دیا کہ یا تو عشق لڑا لیں یا پڑھائیاں کر لیں۔ دونوں میں سے ایک ہی کام ہو سکتا ہے۔

صرف یہ ایک لڑکی ہی نہیں بلکہ ماہر نفسیات ہونے کی وجہ سے بے شمار مختلف سکولز، کالجز اور یونیورسٹیوں کے نوجوان طالب علم لڑکے اور لڑکیاں مجھ سے رابطہ کر کے یہی مسئلہ شیئر کرتے ہیں کہ سر میرا پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔ یہ سن کر میں ان سے سوال کرتا ہوں کہ کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ اگر آپ کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا تو کہاں لگتا ہے؟

میں نے غور کیا ہے کہ سارے تو نہیں مگر بے شمار لوگ جن کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا ان کا دل کسی کا ساتھ لگا ہوتا ہے۔ محبت میں عجیب طلسماتی طاقت ہوتی ہے کہ یہ آپ سے آپ کی ساری توجہ چھین کر محبوب کے سر پر سجا دیتی ہے۔ اسی لئے دھیان کتابوں سے بھاگ کر بھٹکتا ہوا محبوب کے در پر جا لگتا ہے۔ میں مانتا ہوں کہ محبت کی کوئی عمر نہیں ہوتی یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے مگر میری آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ سکول، کالج یا یونیورسٹی میں پڑھ رہے ہیں تو برائے مہربانی پڑھائی کے دور میں محبت پالنے سے پرہیز ہی کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی ساری پڑھائی خراب کر دیتی ہے۔ اس میں کوئی راکٹ سائنس نہیں ہے۔ بس ترجیحات طے کرنے کا مسئلہ ہے۔ کسی دن اکیلے بیٹھ کر طے کر لیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ محبت یا اچھے نمبر۔ اگر محبت چاہیے ہو تو پھر نمبروں کے چکروں میں نہ پڑیں۔ اور اگر نمبر چاہیے ہوں تو محبت سے معافی مانگ لیں۔

بدلہ لینے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی میرے پاس آئی۔ وہ بہت شدید پریشان تھی اور اس کی پریشانی کی وجہ یہ تھی کہ وہ ایک لڑکے سے محبت کرتی تھی۔ دونوں نے بڑی مشکل سے گھر والوں کو منا کر منگنی بھی کی تھی مگر اس کے منگیتر نے کئی سال تعلق رکھ کر کچھ دن پہلے ہی اس سے تعلق توڑ دیا تھا۔ اور اب وہ منگیتر دو ماہ بعد کسی اور سے شادی کر رہا تھا۔ جب میں نے اس روتی اور پریشان لڑکی سے پوچھا کہ اب آپ کیا چاہتی ہیں؟ تو اس نے جواب دیا کہ ٹھیک ہے اگر وہ مجھ سے شادی نہیں کرنا چاہتا تو نہ کرے۔ اب میں بھی اس سے شادی نہیں کرنا چاہتی۔ مگر میں اس سے بدلہ لینا چاہتی ہوں۔ بدلہ لینے کی سکیم بتاتے ہوئے اس نے کہا کہ میں بھی جلد از جلد کسی اور کو ڈھونڈ کر جس دن اس کی شادی ہے بالکل اسی دن اس کے ساتھ والے شادی ہال میں شادی کرنا چاہتی ہوں۔ میرے پوچھنے پر کہ ایسا کرنے سے کیا ہوگا کے جواب میں وہ کہنے لگی کہ میرے اس عمل سے وہ جل جائے گا اور مجھے سکون ملے گا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ رشتہ ہمیشہ وہی کامیاب ہوتا ہے جو سوچ سمجھ کر بنایا جائے نا کہ کسی سے بدلہ لینے کے لئے یا کسی کو جلانے کے لئے۔ کسی پرانے رشتہ سے بدلہ لینے کے لئے بنایا گیا نیا رشتہ بڑی بری طرح سے ناکام ہوتا ہے۔ اور ناکام رشتے ہماری بربادی کا سبب بنتے ہیں۔ کسی سے بدلہ لینے کے لئے ہمیں خود کو برباد نہیں کرنا چاہیے۔ کسی اور کو جلانے کے لئے خود کو آگ لگانے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ ویسے تو میں بدلہ لینے کے حق میں نہیں ہوں مگر اگر آپ واقعی اس سے بدلہ لینا چاہتی ہیں تو اپنی زندگی کو خوشیوں سے بھر لیں۔ آپ کی خوشگوار زندگی ہی آپ کے دشمن کی بربادی ہے۔

کمزور لڑکی۔۔۔

ایک لڑکی نے پوچھا ہے کہ سر مجھے ایک لڑکے سے محبت ہے اور وہ لڑکا بھی کہتا ہے کہ اسے بھی مجھ سے محبت ہے مگر جب بھی کوئی سیریس بات ہو۔ جیسے شادی کی تو وہ اس بات پر آکر بات بدل لیتا ہے۔ کیا کروں؟

میں نے جواب دیا کہ جب کوئی شادی کی بات پر آکر بات بدل لے تو آپ اپنا راستہ بدل لیں۔ اگر آپ میں راستہ بدلنے کی طاقت نہیں ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کمزور ہیں اور کمزور ہونا اس کا مسئلہ نہیں۔ آپ کا مسئلہ ہے۔ لوگ کمزور لوگوں کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

خود پر کام کریں۔ خود کو اس قابل بنائیں کہ آپ کو کسی کے ساتھ زبردستی شادی نہ کرنی پڑے۔ کیونکہ جب ایک شخص آپ کے ساتھ شادی نہ کرنا چاہتا ہو اور آپ اس کے پیچھے پڑ جائے تو میرے نزدیک یہ زبردستی کی شادی ہے۔ اگر کوئی آپ سے شادی نہیں کرنا چاہتا تو آپ اس سے زبردستی شادی کیوں کرنا چاہتی ہیں؟ یاد رکھیں زبردستی کی شادی کا برا زبردست حال ہوتا ہے۔

لڑکی کی بددُعا۔۔۔

ایک بار میرے ایک دوست نے مجھے اپنے گھر کھانے پر بلایا تو میرے دوست کے گھر والوں کے ساتھ ساتھ کچھ اور مہمان بھی وہاں موجود تھے۔ جن میں اس کا ایک کزن اور اسکی بیوی بھی تھے۔ کھانے کے درمیان میرے دوست کے کزن اور اس کی بیوی کا کسی بات پر اختلاف ہوا تو ان کے درمیان لڑائی ہوگئی۔ ہمارے روکتے روکتے میرے دوست کے کزن کی بیوی نے غصے میں اپنے شوہر یعنی میرے دوست کے کزن کے سر پر نیم گرم شوربے والے سالن کا ایک باؤل انڈیل دیا۔

کھانے کے بعد جب میں اور میرا دوست گھر سے باہر واک پر گئے تو میں نے اپنے دوست سے کہا کہ تمہارا کزن کتنا کیوٹ اور سیدھا سا ہے۔ لیکن بے چارے کی بیوی کتنی سخت ہے۔ جب میرا دوست چپ رہا اور کچھ نہ بولا تو میں نے اس کے چپ رہنے کی وجہ پوچھی تو وہ کہنے لگا کہ ویسے تو میرا کزن بالکل میرے بڑے بھائیوں جیسا ہے۔ اس لئے میں اس کی کوئی برائی نہیں کرنا چاہتا تھا۔ ورنہ جسے تم کیوٹ اور سیدھا کہہ رہے ہو۔ اس نے شادی سے پہلے بے شمار لڑکیوں کو شادی کے نام پر دھوکہ دیا تھا۔

اس کے سامنے تو ہم کچھ نہیں کہتے مگر یہ بات صرف میں ہی نہیں بلکہ سارا خاندان کہتا ہے کہ اس کو کسی لڑکی کی بددعا لگی ہوئی ہے۔ ایسی بددعا جس نے اس کا ذہن بند کر دیا ہے۔ ذہن بھی ایسا بند کیا ہوا ہے کہ جس کی وجہ سے یہ نہ صرف اپنی بیوی سے بے عزتی کرواتا ہے بلکہ اتنی بے عزتی کے بعد بھی اپنی بیوی کے خلاف کوئی فیصلہ نہیں کر پاتا۔ میں اس کا جواب سن کر چپ کر گیا کیونکہ میرے پاس کہنے کو کچھ نہیں تھا۔

شکل پر اعتبار کرنے والی لڑکی۔۔۔

ایک بار میرے پاس ایک لڑکا آیا۔ جب وہ میرے کلینک میں داخل ہوا تو اسے دیکھتے ہی میرے دل میں خیال آیا کہ کتنا شریف سا لڑکا ہے۔

وہ کسی گھریلو مسئلہ کی وجہ سے شدید پریشان تھا۔ جس کے حل کے لئے وہ میرے پاس آیا تھا۔ سیشن کے دوران ہونے والی گفتگو میں اس نے مجھے بتایا کہ میں اب تک بے شمار لڑکیوں کو دھوکہ دے چکا ہوں۔ میں نے حیرت سے پوچھا کہ تم سادہ سی شکل کے لڑکے ہو ایسا تم میں کیا ہے جو اب تک اتنی لڑکیاں تم سے دھوکہ کھا چکی ہیں؟ کیونکہ کسی ہینڈسم سے لڑکے سے لڑکیوں کا دھوکہ کھانا سمجھ میں آتا ہے۔ کہ شکل کو دیکھ کر عقل پر پردے پڑ گئے۔ مگر سادہ سی عام سی شکل والے لڑکے سے کوئی کیسے دھوکہ کھا سکتا ہے؟

میں سب کو چاہے وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں شکل سے شریف لگتا ہوں۔ لڑکیاں مجھے دیکھ کر سمجھتی ہیں کہ یہ شریف سا ہے اس نے ہمارا کیا نقصان کرنا ہے۔ میری شریف سی شکل ہی وہ اصل جال ہے جس میں لڑکیاں پھنس جاتی ہیں۔ اس نے بڑے آرام سے جواب دیا۔

غریب لڑکیاں۔۔۔

غربت کی وجہ سے شادی میں تاخیر کا شکار۔۔۔

پچھلے دنوں ایک ایسی لڑکی میرے پاس آئی جو شادی نہ ہونے کی وجہ سے بے حد پریشان تھی۔ اتنی پریشان کہ کبھی کبھی اسے ڈپریشن محسوس ہونے لگتا تھا۔ میرے سوال کہ آپ کو کیا لگتا ہے آپ کی شادی میں تاخیر کی وجہ کیا ہے؟ کے جواب میں اس نے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ ہم غریب ہیں۔ اس لئے لوگ ہمارے گھر رشتہ نہیں کرنا چاہتے۔ اگر ہمارے پاس پیسہ ہوتا تو میرا رشتہ فوراً ہو جانا تھا۔ کیونکہ میں نے دیکھا ہے کہ ہمارے جو رشتہ دار ویل آف یعنی مالی طور پر اچھے ہیں۔ ان کی بیٹیوں کے رشتے مجھ سے پہلے ہو گئے ہیں۔ حالانکہ ان کی بیٹیاں دیکھنے میں مجھ سے کم خوبصورت ہیں۔

میں نے اس لڑکی سے کہا میں مانتا ہوں کہ ہمارے معاشرے میں بے شمار لوگ پیسے اور پیسے والے لوگوں پر مرتے ہیں۔ مگر جو تعلق پیسے کو دیکھ کر بنائے جاتے ہیں۔ وہ بہت کمزور ہوتے ہیں۔ اس لئے آپ پیسے کی وجہ سے پریشان نہ ہوں۔ پیسہ نہ ہونے کی وجہ سے جو لوگ آپ کے قریب نہیں آتے۔ یہ وہی لوگ ہوتے ہیں جن کو آپ کے قریب آنا بھی نہیں چاہیے۔

مجھ سے ہزاروں کی تعداد میں ایسے لوگ رابطہ کرتے ہیں جو انتہائی امیر ہوتے

ہیں مگر لوگ ان سے ان کی دولت کی وجہ سے تعلق بناتے ہیں اور وہ مخلص تعلق کو ترس رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر پچھلے دنوں ایک امیر لڑکی میرے پاس آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ سر ہماری دولت ہی ہماری دشمن ہے۔ لوگ پیسے کے لالچ میں ہم سے تعلق بناتے ہیں۔ پیسوں کی وجہ سے ہمارے خاندان میں طلاق کی شرح اس قدر زیادہ ہے کہ ہم لوگ شادی کے نام تک سے ڈرتے ہیں۔ لوگ ہم سے نہیں ہمارے پیسے سے شادی کرتے ہیں اور پیسے کی وجہ سے شادی کرنے والے خلوص اور محبت سے خالی ہوتے ہیں۔ خلوص اور محبت سے خالی لوگوں کے ساتھ تعلق زیادہ دیر تک نہیں چل سکتا۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ ہمارا پورا معاشرہ ابھی پیسوں کا پجاری نہیں ہوا۔ اگر ایسا ہوتا تو غریب لڑکیاں کبھی بھی دلہن نہ بن سکتیں۔ غریب ہونے کی وجہ سے شادی ہونے میں تھوڑا وقت ضرور لگتا ہے مگر یہ وقت پیسے کے پجاری اور لالچی لوگوں کو آپ سے دور کر کے صرف ایسے لوگوں کو ہی آپ کے پاس لاتا ہے جو حقیقت میں آپ کے ساتھ تعلق بنانا چاہتے ہیں۔

لڑکیوں کی حفاظت۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ ہم دو بہن بھائی ہیں۔ جڑوا ہونے کی وجہ سے میرا بھائی میرا ہم عمر بھی ہے۔ میرے والدین پڑھے لکھے، سمجھدار اور بہت اچھے ہیں مگر جتنی آزادی انھوں نے بھائی کو دے رکھی ہے اتنی آزادی وہ مجھے نہیں دے رہے۔ میں نے غور کیا ہے کہ وہ بھائی سے زیادہ میرا دھیان رکھتے ہیں۔ اتنے سمجھدار ہونے کے باوجود میرے والدین مجھ میں اور بھائی میں مساوی یعنی برابری کا سلوک کیوں نہیں کر رہے؟ وہ دوہرا معیار کیوں اپنا رہے ہیں؟ میں نے کہا کہ آزادی کے بارے میں سمجھدار والدین بھی شرم کی وجہ سے کھل کر اپنی بیٹیوں سے بات نہیں کرتے۔ آپ کے والدین کو وہ بات سمجھ آ گئی ہے۔ جو ابھی آپ کو سمجھ آنا باقی ہے کہ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہ مردوں کا معاشرہ ہے۔ اور مردوں کے معاشرے میں عورت اپنی ایک زرا سی غلطی سے نا صرف خود بدنام ہو جاتی ہے بلکہ اس سے جڑے سب رشتے بھی بدنام ہو جاتے ہیں۔ اس لئے والدین بیٹیوں کا دھیان نہیں بلکہ ان سے جڑی عزت کی حفاظت کرتے ہیں۔ انھیں آپ پر یقین ہو گا مگر انھیں معاشرے پر یقین نہیں ہے۔ ایک بہت اہم بات جو لڑکیوں کو سمجھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ لڑکیاں جسمانی اور جذباتی لحاظ سے لڑکوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ جسمانی اعتبار سے بات کریں تو لڑکا سو بار بھی کچھ کر لے تو اس کے جسم کو کچھ نہیں ہو گا۔ جبکہ لڑکی ایک بار ہی کچھ کر لے تو اس کا جسم پہلے جیسا نہیں رہتا۔ اگر جذباتی اعتبار سے بات کریں تو لڑکی ایک محبت نہیں سنبھال سکتی۔ محبت میں مبتلا ہونے کے بعد اس کا اندر بے چینی سے بھر جاتا ہے جبکہ لڑکا کئی لڑکیوں سے چکر چلا کر بھی سکون سے سوجاتا ہے۔

محبت کا لیبل
لگانے والی لڑکی۔۔۔

جب کوئی اچھا لگنے لگے تو سب سے پہلے اس کے اچھے لگنے کی وجہ تلاش کریں۔ خود سے سوال کریں کہ وہ مجھے اچھا کیوں لگ رہا ہے؟ اگر جواب ظاہری حسن ہو یعنی کوئی شخص آپ کو اس لئے اچھا لگ رہا ہے کہ وہ خوبصورت ہے تو یہ عام سی بات ہے۔ خوش شکل لوگ تقریباً سب کو ہی اچھے لگتے ہیں۔ اس اچھے لگنے پر محبت کا لیبل نہ لگائیں۔ بے شمار کیسز میں ظاہری حسن ہی پہلی نظر میں محبت ہونے کی وجہ بنتا ہے۔ یاد رکھیں محبت وہ مہر ہے جسے ہم اپنی مرضی سے کسی شخص پر لگاتے ہیں۔

اچھا لگنے کی وجہ کوئی بھی ہو۔ اپنے جذبات کو دوسرے شخص سے شیئر کرنے میں جلدی نہ کریں۔ جلد باز لوگ اکثر یہ خوف ظاہر کرتے ہیں کہ اگر میں نے اپنے جذبات اس سے شیئر کرنے میں دیر کر دی تو کوئی اور مجھ سے پہلے اس تک نہ پہنچ جائے۔ جبکہ ایسا نہیں ہے۔ جو آپ کا ہو وہ آپ کا ہو کر ہی رہتا ہے۔ نہ اسے کوئی کہیں لے کر جاتا ہے اور نہ ہی وہ خود کہیں جاتا ہے۔ اپنے جذبات پر محبت کا لیبل لگانے میں جلدی نہ کریں۔

یک طرفہ محبت میں مبتلا لڑکی۔۔۔

میری ایک یورپین کلائنٹ دبئی کے شہزادے کی یک طرفہ محبت میں مبتلا ہے۔ وہ شہزادے کو انسٹا گرام پر نہ صرف بڑی سنجیدگی سے فولو کرتی ہے۔ بلکہ وہ بڑی باقاعدگی سے انسٹا گرام پر اس کی تصویریں اور ویڈیوز کو لائیک اور ان پر کمینٹ بھی کرتی ہے۔ تاکہ شہزادہ اسے نوٹس کر لے۔ اس نے مجھ سے وعدہ کیا ہے کہ جس دن اس کی شہزادے سے شادی ہوگی تو وہ مجھے بہت سے دوسرے تحائف کے ساتھ پرائیویٹ جیٹ بھی گفٹ کرے گی تاکہ میں آسانی سے پاکستان آجاسکوں۔

وہ اکثر مجھ سے پوچھتی ہے کہ آپ ماہر نفسیات ہیں۔ آپ کو تو اندازہ ہوگا کہ شہزادے کی عمر پینتالیس سال ہوگئی ہے مگر وہ ابھی تک سنگل کیوں ہے؟ کوئی امیر اور خوبصورت ہو کر بھی پینتالیس سال کی عمر میں سنگل کیسے رہ سکتا ہے؟ میں اسے سمجھاتا ہوں کہ ہر ایک کی زندگی کی اپنی ترجیحات ہوتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ابھی شادی کرنا شہزادے کی ترجیحات میں شامل نہ ہو۔

ایک بار میں نے اس لڑکی سے پوچھا کہ وہ شہزادے کے لئے کیا کرسکتی ہے اور کیا نہیں کرسکتی؟ تو اس نے جواب دیا کہ وہ پکی کرسچن ہے اور اسے اپنے مذہب سے بہت محبت ہے۔ وہ شہزادے کے لئے اپنا مذہب نہیں چھوڑ سکتی۔ اس کے خیال میں شہزادہ اتنا کنزرویٹو یعنی تنگ ذہن نہیں ہوگا کہ وہ اسے مذہب چھوڑنے کا کہے۔ ویسے ایسا سوچنے

میں اس لڑکی کا کوئی قصور نہیں ہے۔ اکثر یک طرفہ محبت میں مبتلا انسان یہی سوچتے ہیں کہ ان کا محبوب بالکل ویسا ہی ہوگا۔ جیسا وہ اسے سوچتے ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت اس کے برعکس کچھ اور ہوتی ہے۔

وہ شہزادے کی خاطر شادی کے بعد پردہ کرنے کے لئے تیار ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ ایک بار اس نے پریکٹس کے طور پر ایک دن کے لئے عبایہ پہننے کی کوشش کی تو چونکہ اسے ابایہ پہننے کی عادت نہیں تھی اس لئے اس کا سانس بند ہونے لگا تو اس نے یہ سوچ کر پریکٹس ترک کر دی کہ شادی سے پہلے خود کو اس مشکل میں ڈالنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ جب شادی ہوگی تو دیکھی جائے گی۔ یہاں میں آپ کو یہ بات بھی بتاتا چلوں کہ یک طرفہ محبت میں مبتلا انسان سمجھتا ہے کہ جو کام وہ ابھی نہیں کر سکتا وہ کام تعلق بننے یا شادی ہونے کے بعد کر لے گا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔

میرے پوچھنے پر کہ شہزادے میں ایسا کیا ہے جو وہ شہزادے سے اتنی محبت کرتی ہے اور شادی کرنا چاہتی ہے تو اس کا جواب یہ تھا کہ شہزادے کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ شہزادہ ہے۔ شہزادہ ہونے کے ساتھ ساتھ وہ رومینٹک بھی ہے۔ بالکل ویسے رومینٹک جیسے کہانیوں کے شہزادے ہوتے ہیں۔ اس نے مزید بتایا کہ ان دونوں خوبیوں کے ساتھ ساتھ میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے یعنی میرے اور شہزادے کے شوق بھی آپس میں بہت ملتے ہیں جیسا کہ اسے جانوروں سے دلچسپی ہے اور مجھے بھی۔ شہزادے کے باقی شوق بھی ایڈونچر اور خوشی سے بھرے ہیں۔ جو سب کچھ وہ کرتا ہے۔ میں بھی وہ سب کرتی ہوں یا کرنا چاہتی ہوں۔ جیسا کہ سکائی ڈائیو یعنی آسمان سے چھلانگ لگانا۔۔ سکیوبا ڈائیو

یعنی سمندر کی طے میں جانا۔۔۔ ہارس رائیڈنگ یعنی گھڑسواری۔۔۔ فوٹوگرافی اور رومانٹک شاعری کرنا۔۔۔

ہمارے ہاں اکثر لڑکیاں اپنے میل ٹیچرز کی یک طرفہ محبت میں مبتلا ہو جاتیں ہیں۔ اس لڑکی اور بے شمار یک طرفہ محبت میں مبتلا مریضوں کے ساتھ کام کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ یک طرفہ محبت وہم کے سوا کچھ نہیں ہوتی۔ انسان خود ہی دوسرے شخص کو بہت کچھ سمجھنے لگتا ہے۔ حالانکہ دوسرا شخص حقیقت میں ویسا نہیں ہوتا۔ یک طرفہ محبت میں مبتلا شخص جس سے محبت کرتا ہو اس کو تصور یا تصویروں میں دیکھ اور سوچ سوچ کر اپنا مرض بڑھا لیتا ہے۔ اس لئے یک طرفہ محبت کے مرض کا ایک حل یہ بھی ہے کہ جس سے محبت کا وہم ہو اس کو یا اس کی تصویروں کو دیر تک اور بار بار دیکھنے سے پرہیز کیا جائے۔

نوٹ۔۔۔ یہ تحریر پرانی ہے۔ اب شہزادہ شادی شدہ ہے۔ اس نے اپنی کزن سے شادی کر لی ہے۔

بھائی بنانے والی لڑکیاں۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی میرے پاس آئی اور اس نے مجھے اپنی پریشانی بتاتے ہوئے کہا کہ میں ایک ایونٹ میں گئی تو وہاں مجھے ایک آدمی ملا۔ جو عمر میں مجھ سے کئی سال بڑا اور دو بچوں کا باپ تھا۔ جب ہماری بات ہوئی تو ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ بات کر کے بہت اچھا لگا۔ شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ ہمارے خیالات ایک دوسرے کے ساتھ ملتے تھے۔ ان کی اس خوبی کی وجہ سے میں نے انھیں اپنا بھائی بنالیا۔ چونکہ ہماری ذہنیت بہت ملتی ہے۔ اس لئے ہم اکثر بہت سے موضوعات پر کافی دیر تک بات کرتے ہیں۔

مگر اب مسئلہ یہ ہے کہ پہلے تو ان کی بیوی کو یہ بات نہیں پتا تھی کہ وہ مجھ سے بات کرتے ہیں۔ لیکن جب انھیں اس بات کا پتا چلا تو انھوں نے اپنے شوہر کو مجھ سے بات کرنے سے منع کر دیا۔ جب وہ منع نہیں ہوئے تو ان کی بیوی نے ان سے لڑنا شروع کر دیا۔ وہ ان سے اس بات پر لڑتی ہے کہ وہ مجھ سے بات کیوں کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اب وہ بہت پریشان رہنے لگے ہیں۔ ایک دو بار میں نے ان کی بیوی کو بھی سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ ہمارے درمیان ایسا ویسا کچھ نہیں ہے۔ میں نے آپ کے شوہر کو اپنا بھائی بنایا ہوا ہے۔ ہم آپس میں صرف اچھی باتیں ہی کرتے ہیں۔ کبھی کوئی غلط بات نہیں کرتے۔ مگر وہ اس بات کو نہیں سمجھ رہی۔ جس کی وجہ سے ہم دونوں ذہنی اذیت کا شکار ہیں۔

میں نے اس لڑکی سے پوچھا کہ کیا آپ کا کوئی بھائی نہیں ہے؟ اس پر اس نے

جواب دیا کہ جی میرے دو بھائی ہیں مگر ان سے میری ذہنیت نہیں ملتی۔ میں نے اس لڑکی کو سمجھایا کہ گھر میں بھائی موجود ہوتے ہوئے بھی آپ باہر بھائی تلاش کر رہی ہیں۔ جو گھر میں بھائی موجود ہیں ان سے ذہنی ہم آہنگی پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ باہر بھائی بنانے کی کیا ضرورت ہے۔ ابھی تو پھر آپ کے دو بھائی ہیں مگر اگر کسی لڑکی کا کوئی بھائی نہ بھی ہوں تو بھی اسے باہر کسی لڑکے کو حتی کہ کسی کزن کو بھی بھائی نہیں بنانا چاہیے۔ یاد رکھیں بہن بھائی صرف وہی ہوتے ہیں جو ماں باپ سے پیدا ہوئے ہوں۔ آپ کس دور میں رہ رہی ہیں۔ آج کے دور میں سگے بہن بھائی ہی بہن بھائی بن جائیں تو بہت بڑی بات ہے۔

سمجھنے کی ضرورت اس آدمی کی بیوی کو نہیں آپ کو ہے۔ کیونکہ ابھی آپ سنگل ہیں اس لئے آپ اس بات کو نہیں سمجھ رہیں۔ کل جب آپ کی شادی ہو گی تو آپ کا شوہر کسی لڑکی کو بہن بنا کر باتیں کرنے لگے گا تو تب آپ کو اس عورت کے جذبات کی سمجھ آئے گی۔ اس عورت کو سمجھانے کی بجائے خود کو سمجھائیں۔ کیونکہ جو رشتہ آپ دونوں بنا کر بیٹھے ہیں۔ اس کی کوئی مذہبی یا معاشرتی حیثیت نہیں ہے۔

بطور ماہر نفسیات میں نے نوٹ کیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں بے شمار کمزور لڑکے اور لڑکیاں جب اپنے رشتے کو کوئی مضبوط نام نہیں دے پاتے تو وہ بہن بھائی بن کر اپنی اور دوسروں کی آنکھوں میں دھول جھونکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لئے میری آپ اور آپ جیسی لڑکیوں سے درخواست ہے کہ آپ لڑکوں کو بھائی بنانے والے کچے کاموں کے چکروں میں نہ پڑیں۔ جس رشتے کی مذہبی یا معاشرتی کوئی حیثیت نہ ہو اسے بنانے سے سوائے ذہنی اذیت کے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

چھپ کر نکاح کرنے والی لڑکیاں۔۔۔

مرد عورت کو چھپ کر نکاح کرنے کے لئے کیوں کہتا ہے؟۔۔۔

بطور ماہر نفسیات آج کل میرے پاس بے شمار ایسی لڑکیاں آرہی ہیں۔ جو کسی لڑکے یا پہلے سے شادی شدہ مرد کی باتوں میں آ کر اس سے چھپ کر نکاح کر لیتی ہیں اور جب ان کا چھپ کر بنایا ہوا تعلق کئی سال چلنے کے بعد بری طرح سے ناکام ہو جاتا ہے تو وہ اپنا درد کسی سے بیان نہیں کر پاتیں اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتیں ہیں۔ ہمارے معاشرے میں چھپ کر نکاح کرنے کی بیماری بڑھتی جا رہی ہے۔ اس لئے آج میں آپ سے چھپ کر نکاح کرنے کے بارے میں کھل کر بات کرنا چاہتا ہوں۔ تاکہ لڑکیاں غلط فیصلے لے کر اپنی زندگی خراب کرنے سے بچ جائیں۔

چھپ کر نکاح کرنے والوں میں شادی شدہ مرد اور لڑکے دونوں شامل ہیں۔ یہاں اس بات کو سمجھنا بہت اہم ہے کہ لڑکے یا مرد چھپ کر نکاح کیوں کرتے ہیں؟ ہمارے ہاں بے شمار آدھی مذہبی یا خود کو سمجھدار سمجھنے والی لڑکیاں جب کسی لڑکے کو اپنے جسم کو مستقل ہاتھ نہیں لگانے دیتیں تو لڑکا خود کو سچا ثابت کرنے اور لڑکی کو جنسی تعلق بنانے کے لئے راضی کرنے کے لئے چھپ کر نکاح کرنے کا پلان پیش کرتا ہے۔ لڑکا لڑکی کو سمجھتا ہے کہ نکاح کرنے سے ہمارا آپس میں بات چیت کرنا اور ملنا حلال ہو جائے گا۔ ہم دونوں گناہ یا زنا سے بچ جائیں گے۔

مذہب کے علاوہ بھی شادی شدہ مرد جب کسی لڑکی کا جسم حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ اسے سمجھاتا ہے کہ ابھی ہم چھپ کر نکاح کر لیتے ہیں جس کا اصل مطلب یہ ہوتا ہے کہ ابھی ہم چھپ کر جنسی تعلق بنا لیتے ہیں بعد میں وقت آنے پر سب کو بتا دیں گے۔ گو کہ وہ بعد زیادہ طور پر پھر کبھی نہیں آتا اور اگر آ بھی جائے تو اپنے ساتھ سوائے رسوائی کے کچھ بھی نہیں لاتا۔

لڑکیاں چھپ کر نکاح کرنے کے لئے اس لئے راضی ہو جاتیں ہیں کہ انھیں لگتا ہے کہ اس طرح وہ اپنی محبت یا پسند کے مرد کو حاصل کر لیں گی۔ حالانکہ وہ اس بات سے ناواقف ہوتی ہیں کہ بیوی یا شوہر کا رشتہ انعام کی طرح ہوتا ہے جو معاشرتی عزت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ چوروں کی طرح چھپ کر بنائے کسی رشتے کا کوئی بھی معاشرتی مقام نہیں ہوتا۔ دوہری زندگی گزارنا انسان کو ذہنی اذیت میں مبتلا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

بطور مسلمان ماہر نفسیات میں نے بے شمار علماء دین سے چھپ کر نکاح کرنے کے موضوع پر کھل کر بات کی ہے اور اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ نکاح کا مطلب اعلان ہے۔ آپ جس رشتے کا اعلان نہ کر سکتے ہو۔ اسے بنانے کا کوئی بھی بہانہ قبول نہ کریں۔ کیونکہ کوئی کتنے ہی دلائل کیوں نہ دے لے۔ چھپ کر نکاح سوائے خود فریبی کے کچھ نہیں ہوتا۔

دوبارہ دھوکہ کھانے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے رابطہ کر کے بتایا کہ سر میں ایک لڑکے کے ساتھ محبت کے تعلق میں تھی۔ ہمارا تعلق بہت اچھا تھا۔ لیکن پھر ایک دن مجھے کہیں سے پتا چلا کہ اس کی شادی ہو گئی ہے۔ تو مجھے ایسے لگا کہ میرے اوپر بجلی گر گئی ہو۔ میرا سارا جسم جلنے لگا۔ مجھے سخت تکلیف ہوئی۔ میرا رو رو کر برا حال ہو گیا۔ مجھے یقین ہی نہیں تھا کہ وہ لڑکا میرے ساتھ ایسا کر سکتا ہے۔

جب میں نے اس لڑکے کو قسمیں دے کر پوچھا تو پہلے تو اس نے صاف انکار کر دیا کہ نہیں میری کوئی شادی نہیں ہوئی۔ تمہیں کسی نے غلط خبر دی ہے۔ پھر جب میں نے اس لڑکے کی شادی کی خبر دینے والے سے ثبوت مانگا تو اس نے مجھے اس لڑکے کی شادی کی تصویریں وٹس ایپ کر دیں۔ جب میں نے وہ تصویریں اس لڑکے کے سامنے رکھیں تو وہ رونے لگا اور میرے پاؤں پڑ گیا۔ کہنے لگا کہ مجھے معاف کر دو۔ میں نے تمہیں اس لئے نہیں بتایا کہ میں تمہیں کھونا نہیں چاہتا تھا۔ مجھے پتا تھا کہ تمہیں میری شادی کا پتا چلے گا تو تم مجھے چھوڑ دو گی۔ میں نے مجبوری میں صرف اپنی ماں کے کہنے پر اپنے ماموں کی بیٹی سے شادی کی ہے۔ لیکن میں محبت تم ہی سے کرتا ہوں۔ میں اپنی ماں کی آنکھوں میں آنسو نہیں دیکھ سکتا تھا۔ مجھے معاف کر دو۔ میں دوسری شادی تم سے کروں گا۔

مجھے اس پر شدید غصہ تھا کہ اس نے میرے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔ اس لئے میں

نے اس سے تعلق ختم کر دیا۔ مگر اب وہ مجھے بے انتہا میسجز اور کالز کرتا ہے کہ مجھے ایک بار معاف کر دو۔ مجھ سے غلطی ہو گئی۔ مجھے بس ایک موقع دے دو۔ میں دوبارہ کبھی تمہاری آنکھوں میں آنسو نہیں لاؤں گا۔ میں نے اس کا نمبر بلاک کیا ہوا ہے مگر وہ مجھے مختلف نمبروں سے رابطہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ میرا دل دوبارہ اس کی طرف مائل ہو رہا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

میں نے اس لڑکی سے کہا کہ دیکھیں دھوکے باز کو دوبارہ چانس دینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ تم مجھے دوبارہ دھوکہ دے سکتے ہو۔ پہلی بات کے اس نے آپ کو دھوکہ دیا ہے۔ چاہے کوئی وجہ بھی تھی۔ اس نے آپ سے چھپ کر شادی کی۔ اور جب آپ نے اس سے پوچھا تو ماننے کی بجائے صاف مکر گیا۔ اور تب تک ڈھیٹ بن کر مکرتا رہا جب تک کہ آپ نے اس کے سامنے ثبوت نہیں رکھ دیئے۔ اگر وہ لڑکا واقعی آپ سے محبت کرتا تو وہ کبھی بھی اتنا بڑا شادی کا فیصلہ یک طرفہ آپ سے مشورہ کئے بغیر نہ لیتا۔

دوسری بات یہ کہ ایک دھوکہ دینے کے بعد اب وہ آپ کو دوسری شادی تم سے کروں گا کا لالچ دے رہا ہے تا کہ وہ آپ کو مزید دھوکہ دے سکے۔ اور حیرت کی بات ہے کہ آپ بھی ایک دھوکہ کھانے کے بعد دوسری شادی کے نام پر دوسرا دھوکہ کھانے کے لئے تیار ہیں۔ یاد رکھیں کسی کو معاف کرنے کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دوبارہ سے دھوکہ کھانے کے لئے تیار ہو جائیں۔ اس لڑکے کے پیچھے پڑنے کو نہ دیکھیں۔ مطلب پرست لوگ اپنے مطلب کے لئے دوسروں کے پیچھے پڑ جاتے ہیں۔ اس میں کونسی بڑی بات ہے۔ یاد رکھیں کہ وہ دوسری شادی آپ سے کبھی نہیں کرے گا۔ کیونکہ جس شخص میں آپ

سے پہلی شادی کرنے کی ہمت نہ ہو۔ وہ دوسری شادی کرنے کی ہمت کہاں سے لائے گا۔ دوسری شادی کرنا پہلی شادی کرنے سے بڑا فیصلہ ہوتا ہے۔ دوسرے شادی کے دھوکے میں نہ پڑیں۔ لیکن فرض کریں کہ وہ واقعی آپ سے دوسری شادی کرنا چاہتا ہے تو کیا آپ دوسری شادی کی اذیت سے واقف ہیں؟

شادی کے بارے میں ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ بیوی کو مکمل شوہر کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسری شادی میں عورت کے حصّے میں آدھے سے بھی کم شوہر آتا ہے۔ اگر آدھا شوہر آ بھی جائے تو خود ہی سوچیں آدھے شوہر کے ساتھ پوری زندگی کیسے گزر سکتی ہے۔ ویسے تو شوہر برابری نہیں کر پاتا مگر پھر بھی فرض کریں کہ ایک رات آپ کے پاس شوہر کا ساتھ ہو تو آپ خوش ہوں گی اور جب دوسری رات آپ کے پاس شوہر نہیں ہو گا اور آپ اکیلی ہوں گی تو اس رات آپ کو احساس ہو گا کہ شادی جذباتی فیصلہ نہیں ہوتی۔

آپ ہی نہیں بطور ماہر نفسیات میں ہر اس لڑکی کو جو کسی سے دوسری شادی کرنا چاہتی ہے یہ بات سمجھاتا ہوں کہ کبھی کسی ایسے شوہر کی جس کی پہلے سے بیوی موجود ہو دوسری بیوی نہ بنیں۔ پہلی بیوی کے ہوتے ہوئے دوسری بیوی بننے کا مطلب ہے کہ آپ اپنی ساری زندگی اذیت سے بھر رہی ہیں۔ میرا آپ کو مشورہ یہ ہے کہ دھوکے باز کو دوسرا موقع نہ دیں۔ آپ نے جو اسے چھوڑنے کا فیصلہ کیا تھا وہ بالکل ٹھیک ہے اس پر قائم رہیں۔ کوشش کریں کہ اس لڑکے کے پیچھے پڑنے کا آپ کے فیصلے پر کوئی اثر نہ پڑے۔ اس لڑکے سے کوئی بات نہ کریں۔ کیونکہ دھوکے باز لڑکے اپنی دھوکے باز باتوں سے دوسرے انسان کو دھوکے کے لئے تیار کر لیتے ہیں۔ اس کی کوئی بات نہ سنیں۔ اگر کبھی آپ کو لگے کہ آپ کمزور پڑ رہی ہیں تو کسی مضبوط انسان سے بات کریں اور تب تک کرتی رہیں جب تک کہ آپ اس سے باہر نہ نکل آئیں۔

دھوکہ کھائی ہوئی لڑکیاں۔۔۔

پچھلے دنوں ایک شوہر اپنی بیوی کو لے کر میرے پاس آیا اور اس نے مجھے بتایا کہ سر ہماری شادی کو کافی عرصہ ہوگیا ہے۔ میری یہ بیوی مجھ سے بلاوجہ لڑتی رہتی ہے۔ میں اسے خوش رکھنے کی لاکھ کوشش کرتا ہوں مگر اسے میرا کوئی عمل بھی خوشی نہیں دیتا۔ میری خواہش تھی کہ میری بیوی پڑھی لکھی ہوتا کہ ہمارے درمیان انڈرسٹینگ میں کوئی مسئلہ نہ ہو۔ مگر اس کے پڑھے لکھے ہونے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ یہ لڑتے وقت جاہل عورتوں سے بھی زیادہ برا بی ہیو کرتی ہے۔ مجھے اس کی بالکل بھی سمجھ نہیں آتی۔ برائے مہربانی آپ اس کو سمجھائیں کہ ہمارا تعلق بہتر ہو سکے۔

میرے سوال کے آپ لوگوں کے گھر میں کون کون ہے؟ کا جواب دیتے ہوئے انھوں نے کہا کہ صرف ہم دونوں اپنے دو چھوٹے بچوں کے ساتھ رہتے ہیں۔ باقی بات بتانے سے پہلے میں یہاں آپ کو یہ بات بھی بتاتا چلوں کہ ہمارے معاشرے میں میاں بیوی کے مسائل کی ایک بڑی وجہ دوسرے لوگ ہوتے ہیں۔ دونوں میاں بیوی کو ایک دوسرے سے اتنا مسئلہ نہیں ہوتا جتنا مسئلہ دوسرے لوگوں کو ان سے ہوتا ہے۔ جو لڑائی کا باعث بنتا ہے۔

شوہر کی غیر موجودگی مین نے اس کی بیوی سے پوچھا کہ نہ آپ کے سر پر ساس سسر ہیں، نہ نند، نہ دیور جیٹھ پھر کیا مسئلہ ہے؟ لڑائی کی وجہ کیا ہے؟ جس سٹیٹ میں آپ رہ

رہی ہیں یہ تو شادی کی آئیڈیل سٹیٹ ہے۔ اس میں تو آپ کا اپنے شوہر سے بہت اچھا ریلیشن ہونا چاہیے۔ ورنہ ہمارے معاشرے میں بے شمار خواتین فیملی پولیٹکس کا شکار ہو کر تمام عمر شادی کی خوشیوں سے محروم رہتی ہیں۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ کے شوہر بھی اچھے ہیں۔ وہ بھی آپ کے ساتھ تعلق کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ ورنہ ہمارے معاشرے میں تو شوہر بیوی کے ساتھ تعلق چلانے میں مدد کرنے کے لئے تیار ہی نہیں ہوتے۔ آپ خوش نصیب ہیں۔ اور اس خوش نصیبی میں شکر کرنا بنتا ہے۔ نہ کہ لڑنا۔

جب میرے شوہر سے لڑنے کی وجہ جاننے کے سوالات کہ جواب میں وہ چپ رہیں تو مجھے سمجھ آ گئی کہ ان کے اندر کا لاک ڈائریکٹ سوالات سے نہیں کھلے گا تو میں ادھر ادھر کی باتیں کرنے لگا۔ کچھ دیر باتوں باتوں میں انھوں نے مجھے بتایا کہ میں اچھی طرح سے مردوں کو جانتی ہوں۔ یہ کسی کی محبت کا کیا صلہ دیتے ہیں۔ ان میں وفا نہیں ہوتی۔ چاہے آپ ان کے لئے جان ہی کیوں نہ دے دیں۔ میرا مردوں پر اعتبار نہیں رہا۔

میں نے اس کی یہ بات سننے کے بعد اس سے کہا کہ آپ مجھ سے کھل کر اور فرینک ہو کر بات کر سکتی ہیں۔ میں آپ کی زندگی بہتر بنانے میں مدد کرنے کی پوری کوشش کروں گا۔ اس پر اس نے مجھے بتایا کہ میں جانتی ہوں کہ میں غلط ہوں۔ مجھے اپنے شوہر سے نہیں لڑنا چاہیے مگر میرا دنیا کے تمام مردوں سے اعتبار اٹھ گیا ہے۔ اس نے مزید بتایا کہ شادی سے پہلے میں ایک لڑکے سے محبت کرتی تھی۔ اس نے مجھ سے شادی کے وعدے کئے اور کئے سال انتظار کرنے کو کہا۔ میں نے اپنے گھر والوں سے لڑ کر اس کا کئی سال انتظار کیا مگر پھر ایک دن اس نے مجھے یہ کہہ کر چھوڑ دیا کہ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ تم ایک بہت ہی اچھی لڑکی ہو مگر میرے گھر والے نہیں مان رہے۔

اس کی بات مجھ پر بجلی کی طرح گری۔ میں اس کے سامنے بہت روئی۔ میں نے

اس کی بہت منتیں کیں۔ اس کے پاؤں تک پکڑے مگر وہ نہیں مانا۔ اس کے چھوڑنے کے بعد میں بکھر گئی۔ ایک دن میں نے دل برداشتہ ہو کر خودکشی کی کوشش کی اور اسپتال تک پہنچ گئی۔ مگر اس پر اس سب کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ اس نے مجھے میسج کیا کہ میری طرف سے تم مرو یا جیو۔ مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں معاشرے اور گھر والوں کی وجہ سے شادی تو کر لی مگر مجھے لگتا ہے کہ میرا شوہر بھی میرے ساتھ ایسا ہی کرے گا۔ یہ بھی میری محبت کا وہی جواب دے گا۔ جو اس نے دیا۔

میں نے اسے بہت سی باتوں کے ساتھ ساتھ سمجھایا کہ دنیا کے سارے مرد ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کسی ایک مرد کے جرم کی سزا کسی دوسرے مرد کو نہیں دی جاسکتی۔ اس لئے آپ آگے بڑھیں۔ جو ہونا تھا ہو گیا۔ زندگی کو دوبارہ سے شروع کریں۔ اور دھوکہ کھانے کے بعد پھر سے اعتبار کرنا سیکھیں۔ اس لڑکی کو میری بات سمجھ آ گئی۔ کچھ عرصہ بعد اس کے شوہر کا شکریہ کا فون آیا تو اس نے مجھے بتایا کہ سر اب میری بیوی نے مجھ سے لڑنا بند کر دیا ہے اور میرا بہت خیال رکھتی ہے۔

آپ کو یہ واقع سنانے کا میرا مقصد یہ ہے کہ میں نے غور کیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں بے شمار لڑکیاں محبت کے نام پر دھوکے کے حادثے کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ دھوکہ دینے والا تو دور چلا جاتا ہے مگر اس کا دیا ہوا دھوکہ ان لڑکیوں کے اندر پڑا رہتا ہے۔ اور پھر یہ دھوکہ کھائی ہوئی لڑکیاں تمام عمر کسی پر بھی اعتبار نہیں کرتیں۔ حتی کہ شادی کے بعد اپنے شوہر پر بھی۔ یاد رکھیں دھوکہ ایک کانٹے کی طرح ہوتا ہے اگر اسے اپنے اندر سے نہ نکالا جائے تو یہ ساری زندگی ڈسٹرب کرتا رہتا ہے۔

نشئی سے محبت کرنے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے رابطہ کر کے پوچھا کہ سر میں ایک لڑکے سے بہت محبت کرتی ہوں اور اس سے شادی کرنا چاہتی ہوں۔ میرے گھر والے بہت اچھے ہیں۔ اس لئے جب میں نے انھیں اپنی محبت کے بارے میں بتایا تو انھوں نے کہا کہ لڑکے سے کہو کہ اپنے گھر والے بھیجے۔ لڑکے نے اپنے گھر والے بھی بھیج دیئے۔ وہ لڑکا میری طرح شکل وصورت، تعلیم اور مالی لحاظ سے اچھا ہے۔ اس لئے ہم دونوں کے گھر والوں کو رشتہ پسند آ گیا۔

میں نے اپنے گھر والوں سے کوئی جھوٹ نہیں بولا مگر میں نے ان سے لڑکے کے بارے میں صرف ایک بات چھپائی ہے اور وہ یہ کہ وہ لڑکا نشہ کرتا ہے۔ اس لڑکے نے مجھ سے وعدہ کیا ہے کہ وہ شادی کے بعد نشہ چھوڑ دے گا۔ کیونکہ اس نے مجھے بتایا ہے کہ اس نے تنہائی کی وجہ سے نشہ کرنا شروع کیا تھا۔ اب جب میں اس کی زندگی میں مکمل آ جاؤں گی تو اس کی تنہائی دور ہو جائے گی اور وہ نشہ کرنا چھوڑ دے گا۔

گو کہ مجھے اس بات سے مسئلہ نہیں ہے مگر اگر میرے گھر والوں کو اس کی یہ بات پتا چلے گی تو وہ میرا رشتہ اس لڑکے سے ساتھ کبھی بھی نہیں کریں گے۔ اس لڑکے نے بھی مجھے کہا ہے کہ یہ میرا اور تمہارا مسئلہ ہے۔ اس لئے اپنے گھر والوں کو اس کے بارے میں بتا کر تعلق خراب نہ کرو۔ میں نے اس لڑکے کی بات مان لی تھی مگر اب جب بات آگے بڑھ رہی

ہے میرا خوف بھی بڑھتا جارہا ہے کہ مجھے سمجھ نہیں آرہی کہ میں ٹھیک کر رہی ہوں یا نہیں؟ آپ ہی بتائیں کیا کروں؟

میں نے جواب دیا کہ یہ جو آپ نے کہا ہے کہ مجھے اس لڑکے کے نشہ کرنے والی بات سے کوئی مسئلہ نہیں ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی آپ اپنے والدین کے سائے میں رہتی ہیں اور آپ کو زندگی کی تلخ حقیقتوں کا اندازہ نہیں ہے۔ چاہے آپ کو اس لڑکے سے کتنی ہی محبت کیوں نہ ہو۔ مگر کسی بھی نشہ کرنے والے شخص کے ساتھ زندگی گزارنا آسان نہیں ہوتا۔

چاہے اس لڑکے نے کسی بھی وجہ سے نشہ کرنا شروع کیا ہو۔ یاد رکھیں شادی نشہ کا علاج نہیں ہوتی۔ اس لئے اس لڑکے کی باتوں میں آنے کی بجائے۔ اسے کہیں کہ وہ شادی سے پہلے اپنا علاج کروائے۔ یاد رکھیں شادی ایک بہت بڑی ذمہ داری ہوتی ہے۔ نشہ کرنے والا شخص شادی کا شوق تو رکھتا ہے مگر وہ اس ذمہ داری کو اٹھا اور نبھا نہیں سکتا۔ اپنے گھر والوں سے یہ بات ہرگز ہرگز نہ چھپائیں۔ اس بات کو جاننے کے بعد اگر آپ کے والدین آپ کو اس لڑکے سے شادی کرنے سے منع کریں تو ان کا منع کرنا بالکل ٹھیک ہو گا۔ جذباتی فیصلہ کرنے کی بجائے خود کو کچھ وقت دیں۔ کیونکہ شادی جذباتی فیصلہ نہیں ہوتی۔

آزاد معاشرے کی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں میں اپنی بہت ہی اچھی امریکن کولیگ اور دوست سے ملنے گیا تو وہ بہت دیر باتیں کرنے کے بعد پوچھنے لگی کہ تم نے مجھ میں کچھ نوٹ نہیں کیا۔ میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا ہاں تم گلو کر رہی ہو۔ اس پر اس نے ہنستے ہوئے اپنی انگلی میں پہنی انگوٹھی دیکھاتے ہوئے کہا کہ میری منگنی ہوگئی ہے۔ میں نے اسے مبارکباد دی تو اس نے مجھے لڑکے کے بارے میں بتاتے ہوئے کہا وہ ایک سٹیبل لڑکا ہے۔ یعنی مالی طور پر اچھا ہے۔

میری کولیگ چونکہ ایک آزاد معاشرے کی شہری ہے اس لئے اسے اندازہ ہے کہ زندگی گزارنے کے لئے پیسہ کتنا اہم ہوتا ہے۔ اس لئے اس نے کسی لڑکے کو شادی کے لئے چنتے ہوئے اس کی مالی حالت کو سامنے رکھا۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ شادی کے لئے لڑکے کی مالی حالت کو سامنے رکھنا (materialistic) سوچ ہے۔ حالانکہ ماہرین کے مطابق مالی مشکلات طلاق کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔

بطور ماہر نفسیات بے شمار لڑکیاں میرے پاس آتیں ہیں جو ایسے لڑکے کی محبت میں مبتلا ہوتی ہیں جو ان سے مالی طور پر کمزور ہوتا ہے اور اس کمزوری کی وجہ سے لڑکی کے گھر والے اس کی شادی لڑکے سے نہیں کر رہے ہوتے تو میں لڑکیوں کو سمجھاتا ہوں کہ آپ کے گھر والے ٹھیک ہی تو کہہ رہے ہیں۔ آپ ایک خاص مالی حالت میں رہنے کی عادی

ہیں۔ شادی کے بعد اس حالت سے نیچے رہنا آپ کے لئے مشکل ہوگا۔

بے شمار لڑکیاں میرے اس سمجھانے پر مجھے جذباتی جواب دیتی ہیں کہ سر میں اپنی محبت کے ساتھ زندگی گزارنا چاہتی ہوں۔ میں سڑک پر سولوں گی۔ بھوکی رہ لوں گی۔ مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ ان کے اس جواب پر میں انھیں سمجھاتا ہوں کہ یہ سب جذباتی باتیں ہیں اور جذباتی باتوں سے زندگی نہیں گزرتی۔ شادی کے بعد آپ تو بھوکی رہ لیں گی مگر بچے بھوکے نہیں رہ سکتے۔ میاں بیوی کی زیادہ تر لڑائیاں ذمہ داری کو لے کر ہوتیں ہیں۔ اس لئے لڑکیوں کو شادی کرنے سے پہلے لڑکے کی مالی حالت ضرور دیکھنی چاہیے اگر لڑکا لڑکی سے مالی طور پر کم ہو تو لڑکی کو اس سے شادی نہیں کرنی چاہیے۔

لڑکیوں کے لالچ۔۔۔

لڑکوں کے اندر اپنی جنسی تسکین کو پورا کرنے کے لئے لڑکیوں کے جسم کو حاصل کرنے کا لالچ ہوتا ہے۔ اپنے لالچ کو پورا کرنے کے لئے وہ لڑکیوں کے لالچ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے بطور ماہر نفسیات آج میں نے لڑکیوں کے لالچ کو اکٹھا کیا ہے۔ جس کی وجہ سے کوئی بھی لڑکی اپنا جسم لڑکے کے حوالے کر دیتی ہے۔ اگر آپ لڑکی ہیں تو اپنا خیال رکھیں کہ اگر کوئی لڑکا آپ کو یہ لالچ دے تو آپ اس کی باتوں میں آنے سے بچ جائیں۔

شادی کا لالچ۔۔۔ میں تم سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔ لڑکیوں نے شادی کے ساتھ بہت سی فالز فینٹسی کریٹ کی ہوتی ہے۔ اس لئے انھیں شادی کا بہت شوق ہوتا ہے۔ جب کوئی لڑکا کسی لڑکی کو یہ کہتا ہے کہ میں تم سے شادی کرنا چاہتا ہوں تو یہ جملہ سننے کے بعد لڑکی کا ذہن مفلوج ہو جاتا ہے اور وہ شادی کے لالچ میں لڑکے کی ہر بات ماننے کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ وہ بات بھی جس میں چاہے اس کا اپنا نقصان ہی کیوں نہ ہو۔ حالانکہ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں عام طور پر اکیلا لڑکا کبھی کسی لڑکی سے شادی نہیں کر سکتا۔

محبت کا لالچ۔۔۔ میں تم سے محبت کرتا ہوں۔ لڑکیاں فلمیں، ڈرامے دیکھ اور کہانیاں سن کر محبت کے خواب دیکھنے لگتی ہیں۔ انھیں چاہے جانے کا بہت شوق ہوتا

ہے۔ جب کوئی لڑکا کسی لڑکی کو یہ کہتا ہے کہ میں تم سے محبت کرتا ہوں تو اس جملے کو سننے کے بعد لڑکی کا ذہن مفلوج ہو جاتا ہے اور وہ محبت کے لالچ میں لڑکے کی ہر بات ماننے کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ وہ بات بھی جس میں چاہے اس کا اپنا نقصان ہی کیوں نہ ہو۔ حالانکہ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ حقیقی محبت کا پتا ہمیشہ معاشرتی تعلق بن جانے کے بعد پتا چلتا ہے۔

توجہ کا لالچ۔۔۔ ہمارے معاشرے میں چونکہ لڑکیوں کو لڑکوں کی نسبت کم توجہ دی جاتی ہے اس لئے لڑکیوں کے اندر توجہ کی بھوک تھوڑی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ چاہتیں ہیں کہ کوئی ہو جو انھیں سنے۔ ان کو توجہ دے۔ اس لئے جب کوئی لڑکا انھیں جھوٹی توجہ دیتا ہے تو ان کا ذہن مفلوج ہو جاتا ہے اور وہ توجہ کے لالچ میں لڑکے کی ہر بات ماننے کے لئے تیار ہو جاتیں ہیں۔ وہ بات بھی جس میں چاہے اس کا اپنا نقصان ہی کیوں نہ ہو۔ حالانکہ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ حقیقی توجہ کا پتا ہمیشہ معاشرتی تعلق بن جانے کے بعد پتا چلتا ہے۔

احساس ملکیت کا لالچ۔۔۔ میں صرف تمہارا ہوں۔ لڑکیوں میں چونکہ احساس ملکیت تھوڑا زیادہ ہوتا ہے اس لئے جب کوئی لڑکا انھیں یہ کہتا ہے کہ میں صرف تمہارا ہوں تو ان کا ذہن مفلوج ہو جاتا ہے اور وہ احساس ملکیت کے لالچ میں لڑکے کی ہر بات ماننے کے لئے تیار ہو جاتیں ہیں۔ وہ بات بھی جس میں چاہے اان کا اپنا نقصان ہی کیوں نہ ہو۔ حالانکہ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ حقیقی ملکیت کا پتا ہمیشہ معاشرتی تعلق بن جانے کے بعد پتا چلتا ہے۔

اپنے والدین کو دیکھ کر بڑی ہو رہی ہوتی ہیں تو وہ دیکھتی ہیں کہ ان کے والدین کے درمیان آپس میں انڈرسٹینگ کی کمی ہے۔ جس کی وجہ سے لڑائیاں ہوتی ہیں۔ وہ یہ سب دیکھ کر سوچتی ہیں کہ جب میں شادی کروں گی تو میرا تعلق میرے ماں باپ جیسا نہیں ہو گا۔ یہاں یہ بھی یاد رہے کہ لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد اپنے باپ جیسا شوہر نہیں چاہتیں۔ یعنی وہ چاہتیں ہیں کہ ان کا شوہر ان کے باپ جیسا نہ ہو۔ اس لئے انھیں لگتا ہے کہ اگر والدین شادی کریں گے تو پتا نہیں ان کا شوہر کیسا ہو گا۔ کہیں وہ ابّو جیسا ہی نہ نکل آئے۔ اس لئے وہ شادی سے پہلے انڈرسٹینڈنگ کو فنٹسائز کرنے لگتی ہیں۔ حالانکہ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ حقیقی انڈرسٹینڈنگ کا پتا ہمیشہ معاشرتی تعلق بن جانے کے بعد پتا چلتا ہے۔

محبت کا امتحان دینے والی لڑکی۔۔۔

محبت کے امتحان میں پاس ہونے کے چکروں میں زندگی میں فیل ہو جانے والی لڑکی کی کہانی۔۔۔

ہماری یونیورسٹی میں ایک سمارٹ سا لڑکا پڑھتا تھا۔ اس کا تعلق ایک لڑکی سے تھا۔ وہ لڑکی شہر ایک بڑے گرلز کالج میں پڑھتی تھی۔ اکثر وہ لڑکی اپنے کالج سے بنک کر کے ہماری یونیورسٹی آجاتی تھی۔ میں نے دونوں کو کئی بار یونیورسٹی کی کینٹین میں ہنستے، ہاتھوں پر ہاتھ مار کر ٹھاٹھے مارتے ہوئے دیکھا تھا۔ کبھی وہ دونوں اکیلے اور کبھی گروپ کی صورت میں جس میں لڑکے کے دوست شامل ہوتے تھے بیٹھے باتیں کر رہے ہوتے تھے۔

یونیورسٹی میں فری پریڈ میں ہمارے دو ہی ٹھکانے تھے۔ سردیوں میں درختوں کے نیچے بیٹھنا جہاں بیٹھ کر ہم دوست سن باتھ لیتے تھے اور گرمیوں یا بارش میں کینٹین کے اندر۔ یونیورسٹی میں ایک ہی جگہ مخصوص کر کے بیٹھنے کا یہ فائدہ ہوتا تھا کہ اگر کسی کو بھی ملنا ہوتا وہ جہاں بھی ہم بیٹھے ہوتے وہاں آجاتا۔ میں ذاتی طور پر اس لڑکے یا اس سے محبت کرنے والی لڑکی کو نہیں جانتا تھا۔ مگر کینٹین فیلو ہونے کی وجہ سے اکثر آمنا سامنا ہو جاتا تھا۔ یا اگر وہ ہماری کسی ٹیبل کے ساتھ ہی بیٹھے ہوتے تو ان کی باتیں ہمارے کانوں میں پڑ جاتیں۔

میں نے اکثر انھیں گروپ کے باقی دوستوں کو بتاتے ہوئے سنا کہ ہم دونوں کی بہت بنتی ہیں۔ تین سال ہو گئے ہیں تعلق کو مگر ہماری ایک بار بھی لڑائی نہیں ہوئی۔ لوگ ہماری محبت کی مثال دیتے ہیں۔ ایک بار میں نے لڑکے کو اس لڑکی کے سامنے اس کی تعریف

کرتے سنا کہ حالانکہ یہ اپنے کالج کی سب سے خوبصورت لڑکی ہے مگر اس میں ذرا سا بھی اٹیچوڈ نہیں ہے۔ میں اسے جو کہتا ہوں یہ وہ کرنے کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ اگر میں اس سے کہوں کہ آج سورج مغرب سے نکلا ہے تو یہ اس بات کو بھی آنکھیں بند کر کے مان لے گی۔

ایک بار وہ لڑکا کینٹین میں اپنے دوستوں کے ساتھ ہماری ساتھ والی ٹیبل پر بیٹھا باتیں کر رہا تھا۔ اس دن وہ لڑکی وہاں نہیں تھی۔ جب وہ لڑکا اس لڑکی کی تعریفیں کر رہا تھا تو گروپ میں ایک لڑکا اسے کہنا لگا کہ بس کر جا بس۔ وہ اتنی بھی تیری نہیں مانتی۔ وہ لڑکا مختلف مثالوں سے اپنے دوست کو سمجھانے لگا کہ نہیں یار وہ میری بہت بات مانتی ہے۔ جو میں کہتا ہوں وہ کرتی ہے۔ اس بات کو سن کر اس لڑکے کا دوست کہنے لگا کہ اچھا کیا وہ تیرے ساتھ گھر سے بھاگ سکتی ہے۔ لڑکے نے ایک لمحے کی تاخیر کے بغیر جواب دیا۔ ہاں بھاگ سکتی ہے۔ کیوں نہیں بھاگ سکتی۔ مگر میں نے اسے بھگانا ہی نہیں ہے۔ جب ہم نے ایک دن شادی کر ہی لینی ہے تو میں یہ کام کیوں کروں۔

اس پر اس لڑکے کے دوست نے کہا کہ لو پھر اس لڑکی کی محبت کا ٹیسٹ لو۔ دیکھو وہ تمہارے ساتھ بھاگ سکتی ہے یا نہیں۔ تم لڑکی کو یہ نہ بتانا کہ تم اسے چیک کر رہے ہو۔ اگر وہ گھر سے بھاگنے کے لئے تیار ہو گئی تو ہم مان جائیں گے کہ وہ تم سے محبت کرتی ہے اور اگر وہ لڑکی اس محبت کے امتحان میں فیل ہو گئی تو تم دوبارہ اس کی کوئی تعریف بھی ہمارے سامنے نہیں کرو گے۔ میں نے دیکھا کہ پہلے تو لڑکے نے تھوڑا سا ریزسٹ کیا مگر پھر وہ دوستوں کے زور دینے پر وہ مان گیا۔

اس دن شام کو اس لڑکے نے اس لڑکی کو فون کیا اور کہا کہ میں اب تم سے زیادہ دور نہیں رہ سکتا۔ جتنا تم نے اپنے ماں باپ کے گھر رہنا تھا رہ لیا۔ اب میرے ساتھ

رہو۔ جب لڑکی نے پوچھا کہ ہم ایک ساتھ کیسے رہ سکتے ہیں تو لڑکے نے اسے بتایا کہ چونکہ ہم دونوں سٹوڈینٹس ہیں۔ اس لئے ہمارے گھر والے ابھی ہماری شادی کے لئے نہیں مانے گے۔ ہمیں گھر سے بھاگنا پڑے گا۔ لڑکی اس کی یہ بات سن کر ڈر گئی۔ لیکن چونکہ وہ اس لڑکے سے بے انتہا محبت کرتی تھی اور اس نے کبھی اس لڑکے کو ناں نہیں کہا تھا۔ اس لئے وہ سوچ میں پڑ کر چپ ہو گئی۔

لڑکی کو چپ پا کر لڑکے نے اس پر طنز کیا کہ دیکھو آج پتا چل گیا تمہاری محبت کا۔ بس یہ تھی تمہاری محبت۔ اتنی سی محبت ہے تمہاری۔ جب میں تمہیں اپنے ساتھ رہنے کا کہا تو تم چپ کر گئی۔ لڑکی نے لڑکے کو سمجھانے کی کوشش کی کہ دیکھو تم سوچ لو۔ یہ بہت بڑا فیصلہ ہے۔ لڑکا چونکہ صرف لڑکی کا امتحان لے رہا تھا۔ اس لئے وہ اپنی بات پر قائم رہا کہ میں بچہ نہیں ہوں کہ اتنا بڑا فیصلہ نہ لے سکوں۔

اگر تم مجھ سے سچی محبت کرتی ہو تو کل اپنے بیگ کے ساتھ یونیورسٹی آ جانا۔ ہم وہاں سے کہیں چلے جائیں گے۔ ورنہ کبھی دوبارہ مجھ سے رابطہ نہ کرنا۔ ہمارا تعلق بس یہی تک تھا۔ یہ کہہ کر لڑکے نے فون کاٹ دیا۔ لڑکی نے اسے کئی بار کال بیک کی۔ کئی مسیجز کئے۔ مگر لڑکے نے اسے اپنا فیصلہ سنا دینے کے بعد کوئی جواب نہ دیا۔ لڑکی ساری رات جاگتی رہی۔

اگر آپ نے کبھی زندگی میں زرا سی بھی محبت کی ہو تو آپ اس لڑکی کی کنڈیشن کو سمجھ سکتے ہیں۔ محبوب کو کھو دینے کا خوف محبت کرنے والوں کی ساری خوشیاں کھا جاتا ہے۔ صبح ہونے سے پہلے ہی لڑکی نے خود کو گھر سے بھاگنے کے لئے منا لیا۔ آپ کو پتا ہے اگر انسان خود کو منا لے تو پھر اللہ کی طاقت کے سوا دنیا کی کوئی طاقت اس کا ارادہ نہیں توڑ سکتی۔

صبح کالج کے لئے جانے سے پہلے اس لڑکی نے اپنے گھر والوں کے نام خط لکھا

اور اسے ڈائنگ ٹیبل پر رکھ کر دو سوٹ اپنے کالج بیگ میں ڈالے اور اپنے کالج جانے کی بجائے یونیورسٹی آ گئی۔ لڑکی کو یونیورسٹی میں آتا دیکھ کر لڑکا اپنے دوستوں کے سامنے ڈانس کرنے لگا کہ میں نے کہا تھا کہ یہ آ جائے گی۔ یہ مجھ سے اتنی محبت کرتی ہے۔ میری ہر بات مانتی ہے۔ آج کے بعد سب لڑکوں کی زبان بند ہو جائے گی۔

جب لڑکی کو پتا چلا کہ لڑکا صرف اس کی محبت کا امتحان لے رہا تھا تو وہ رونے لگی۔ لڑکی کا رونا بنتا بھی تھا کیونکہ اس کے جانے کے بعد اس لڑکی کے گھر میں کہرام مچ گیا۔ اگر آپ ہمارے معاشرے میں رہتے ہوں تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ کسی لڑکی کا گھر سے بھاگ جانا اس کے باقی گھر والوں کے لئے کس عذاب کا باعث بنتا ہے۔ رشتہ دار اور ہمسائے ایسے لوگوں کی کتنی عزت کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔ کیسے پورا معاشرہ مل کر اس لڑکی کے گھر والوں کو ذہنی مریض بنا دیتا ہے۔ یہاں تک کہ لوگ اس گھر کی باقی بیٹیوں سے بھی رشتہ کرنے سے گھبراتے ہیں۔ انھیں لگتا ہے کہ ان کی ایک بیٹی خراب نکلی ہے تو یقیناً باقی بھی خراب ہی ہوں گی۔

وہ لڑکی یونیورسٹی کی کینٹین میں چیخیں مار مار کر رونے لگی۔ سب نے اسے مل کر اسے سمجھایا کہ کچھ نہیں ہوا۔ پریشان نہ ہو۔ سب ٹھیک ہو جائے گا۔ اس لڑکی نے کہا کہ اب میں گھر واپس کیسے جا سکتی ہوں۔ واپس جانے کی ہمت کہاں سے لاؤں۔ اگر آپ نے کبھی زندگی میں کوئی غلطی چاہے وہ چھوٹی سی ہی کیوں نہ ہو کی ہو تو آپ اس لڑکی کی حالت کو سمجھ سکتے ہیں کہ غلطی کے بعد دوسروں کا سامنا کرنے کے لئے ایک خاص طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب تک وہ اکٹھی نہ ہو انسان دوسروں کا سامنا نہیں کر سکتا۔

چونکہ میں یونیورسٹی میں سائیکولوجی پڑھ رہا تھا۔ اور مسائل حل کرنے کے سلسلے میں کافی مشہور تھا۔ گو وہ دونوں مجھے بائی فیس جانتے تھے مگر ہماری کبھی بات نہیں ہوئی

تھی۔ اس دن وہ دونوں دوستوں کے ساتھ میرے پاس آ گئے۔ دوپہر ہو چکی تھی اور لڑکی صبح سے گھر سے نکلی ہوئی تھی۔ میں نے انھیں مشورہ دیا کہ اس لڑکی کو اکیلے گھر نہ بھیجنا۔ اس کے ساتھ کسی بڑی اور سمجھدار خاتون کو بھیجو۔ جو بات کو سنبھال سکے۔ کیونکہ اکیلی لڑکی بات نہیں سنبھال سکے گی۔

جب انھیں بہت ڈھونڈنے سے بھی ایسی کوئی خاتون نہ ملی تو میں نے یونیورسٹی کی ایک فی میل پروفیسر کو ساری بات بتائی اور انھیں اس لڑکی کے ساتھ جانے کو کہا۔ پروفیسر صاحبہ چونکہ ایک ماں تھیں اس لئے وہ مان تو گئیں مگر اس شرط پر کہ ہم ان کے ساتھ جائیں گے۔ پلین یہ بنا کہ ہم پروفیسر صاحبہ کی گاڑی میں ہی بیٹھے رہیں گے تاکہ کچھ مسئلہ ہو تو ہم اسے سنبھال سکیں۔ جبکہ پروفیسر صاحبہ اور وہ لڑکی اس کے گھر کے اندر جائیں گے۔ پروفیسر صاحبہ ایک انتہائی نفیس اور شفیق خاتون تھیں۔ وہ سارے راستے اس روتی ہوئی لڑکی کو دلاسے دیتی اور اس پر دم کرتی رہیں۔

جب ہم اس لڑکی کی گھر پہنچے تو شام کی ساڑھے چار بج چکے تھے۔ پروفیسر صاحبہ نے اس لڑکی کے گھر سے کچھ گھر پہلے ہی گاڑی روک دی اور کہا کہ سب سے پہلے میں اس کے گھر جاتی ہوں۔ پھر اس لڑکی کو بھیجنا۔ جب پروفیسر صاحبہ نے گھر کے دروازے پر بیل دی تو لڑکی کی والدہ نکلیں۔ کچھ بات کرنے کے بعد پروفیسر صاحبہ اور اس لڑکی کی والدہ گاڑی میں آ کر بیٹھ گئیں۔

لڑکی کی والدہ کا سر پھٹا ہوا تھا اور اس پر پٹی بندھی تھی۔ اور سارا منہ سوجا ہوا تھا۔ پہلے تو وہ اپنی بیٹی سے مل کر بہت روئیں پھر انھوں نے بتایا کہ آج جو میرے گھر ہوا ایسا تو میں نے کبھی اپنے برے سے برے خواب میں بھی نہیں دیکھا تھا۔ اس کے والد بہت اچھے انسان ہیں۔ انھوں نے ہمیشہ میرا اور بچوں کا دل سے خیال رکھا۔ کبھی کوئی کمی نہیں

آنے دی۔ ہماری کبھی آپس میں کوئی لڑائی نہیں ہوئی۔ ہمارا ایک خوش حال گھر ہے۔

آج اس کے جانے کے بعد اس کے ابو نے میرے اٹھنے سے پہلے ہی جب اس کا لکھا ہوا خط پڑھا تو انہیں اتنا غصہ آیا کہ جس شخص نے مجھے کبھی اف تک نہیں کہا تھا۔ اس نے مجھے مارنا شروع کر دیا اور میرا سر دیوار میں دے مارا۔ کہنے لگے کہ یہ تربیت کی ہے تم نے اولاد کی۔ بچے کوئی قدم اٹھالیں۔ سب سے پہلے انگلیاں ماں پر ہی اٹھتی ہیں۔ آج گھر میں خوب ہنگامہ ہوا۔ بڑا بیٹا بھی غصے سے پاگل ہو گیا۔ میں نے اپنی بیٹیوں سے اپنے بیٹوں سے بھی زیادہ محبت کی ہے۔ جس ہاتھ سے میں اسے پیار کرتی تھی آج میں نے وہی ہاتھ اس کی موت کے لئے اٹھائے کہ اتنا بڑا قدم اٹھانے سے پہلے یہ مر کیوں نہیں گئی۔

ساری بات گاڑی میں ہی بیٹھ کر سنانے کے بعد اس کی والدہ نے کہا کہ میں ماں ہوں۔ اس کی بڑی سے بڑی غلطی فوراً معاف کر سکتی ہوں۔ لیکن اس کا باپ اور بھائی اس کے ٹکرے ٹکرے کر دیں گے۔ آپ اسے کچھ دن اپنے پاس رکھیں۔ جب گھر میں اس کے باپ اور بھائیوں کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا تو میں اسے گھر لے آؤں گی۔ میں اسے کسی رشتے دار کے گھر بھی نہیں بھیج سکتی۔ کیونکہ آج کل کون کسی کا پردہ رکھتا ہے۔ بات پھیل گئی اور بدنامی ہو گئی تو شاید ہم اسے دوبارہ کبھی قبول نہ کر سکیں۔

ہم وہاں سے آ گئے تو پروفیسر صاحبہ کہنے لگیں کہ اب اسے کہاں لے کر جائیں۔ کیونکہ نہ وہ لڑکا اسے اپنے گھر لے جا سکتا تھا اور نہ ہی پروفیسر صاحبہ۔ پھر طے یہ پایا کہ جب تک اس کے گھر والے نہیں رکھتے ہم اسے کسی پرائیویٹ گرلز ہاسٹل میں رکھوا دیتے ہیں۔ یوں ہم اس لڑکی کو ایک پرائیویٹ گرلز ہاسٹل میں چھوڑ آئے۔

دو دن بعد پروفیسر صاحبہ نے مجھے بتایا کہ بیٹا اس لڑکی کا فون آیا تھا کہ رہی تھی کہ مجھے ہاسٹل کی لڑکیوں نے مشورہ دیا ہے کہ جو تمہیں چھوڑ گئے ہیں ان کے مان کر یہاں بیٹھی

نہ رہو بلکہ زبردستی اپنے گھر چلی جاؤ دیکھو کیسے وہ تمہیں نہیں رکھتے۔ آخر تم ان کی بیٹی ہو۔ یہ کہہ کر پروفیسر صاحبہ نے کہا کہ آج شام ہم اس کے پاس اسے سمجھانے چلیں گے۔ ورنہ یہ ہوسٹل کی لڑکیاں اس کا ذہن خراب کر دیں گی۔ آپ کو نہیں پتا یہ ہاسٹل کی لڑکیاں غلط مشورے دینے میں کتنی ماہر ہوتیں ہیں۔

جب ہم شام کو اس لڑکی کے ہاسٹل گئے تو پتا چلا کہ وہ لڑکی ہاسٹل کی لڑکیوں کے مشورے پر اپنے گھر واپس چلی گئی ہے۔ ہم وہاں سے اس لڑکی کے گھر چلے گئے۔ جب ہم اس لڑکی کے گھر پہنچے تو وہاں گھر کے باہر دریاں بچھی ہوئیں تھیں۔ پوچھنے پر پتا چلا کہ جب وہ لڑکی گھر گئی تو اس کے گھر والوں نے دروازہ کھولنے سے انکار کر دیا۔ خود پر گھر کا دروازہ بند ہونے پر اس نے وہی جذبات میں آ کر گھر کے باہر سڑک پر ہی زہر پی لیا اور ایمبولینس کے آنے سے پہلے ہی وہ سڑک پر تڑپ تڑپ کر مر گئی۔ اس کے گھر والوں کا کہنا تھا کہ زہر وہ اپنے ساتھ ہی لائی تھی۔

زندہ لڑکی کو وہ گھر میں داخل نہیں ہونے دے رہے تھے مگر مری ہوئی لڑکی کو وہ خود اٹھا کر اندر لے گئے۔ زہر آلودہ میت کو چونکہ زیادہ دیر نہیں رکھا جا سکتا تھا۔ اس لئے لڑکی کا جنازہ جلدی ہی تیار کر دیا گیا۔ میں نے سوچا کہ چونکہ اب میں یہاں آ ہی گیا تو جاتے ہوئے جنازہ بھی پڑھ لیتا ہوں۔ حالانکہ مجھے وہاں کوئی نہیں جانتا تھا مگر پھر بھی مجھے اس لڑکی کا جنازہ پڑھنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔ اس لئے شعوری طور پر میں نے جنازے میں آئے سب مردوں کو دیکھا کہ شاید اس لڑکی کا محبوب بھی وہاں آیا ہو۔ کیونکہ اسے میں نے خود اس لڑکی کے فوت ہونے کی اطلاع دی تھی۔ مگر زندہ سے محبت کا دعوی کرنے والا وہ لڑکا وہاں موجود نہیں تھا۔ وہ سکتا ہے وہ لڑکا پکڑے جانے کی ڈر سے وہاں نہ آیا ہو۔

آئی فون والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں نے ایک لڑکی نے رابطہ کر کے مجھے بتایا کہ سر۔۔۔ مجھے فیس بک سے ایک لڑکا ملا۔ جب میں نے اس سے بات کی تو وہ مجھے باتوں سے بہت اچھا لگا۔ اس کا تعلق ایک اچھے گھرانے سے تھا۔ جب میں اس سے ملنے گئی تو وہ مجھے پبلک پلیس پر بڑے ڈیسنٹ طریقے سے ملا۔ جیسا کہ میں نے آپ کو بتایا ہے کہ اس کا تعلق ایک اچھے گھرانے سے تھا۔ اس لئے وہ مجھ سے گاڑی پر ملنے آیا تھا۔ میں اس کے گاڑی پر مجھ سے ملنے آنے کو ہائی لائیٹ کر کے کیوں بتا رہی ہوں۔ اس بات کا آپ کو تھوڑی دیر میں بتا چلے گا۔

اس دن ہم نے خوب باتیں کیں۔ مجھے اس سے مل کر بہت ہی اچھا لگا۔ اتنا اچھا کہ وہ میری زندگی کا سب سے خوبصورت دن تھا۔ ملے تو ہم بس ایک دو بار ہی مگر فون پر ہماری روز بات ہوتی تھی۔ ہمیں ایک دوسرے سے محبت ہوگئی اور ہم مل کر شادی کے خواب دیکھنے لگے۔ اس نے مجھے بتایا کہ تم دنیا کی واحد لڑکی ہو جو میرے دل میں اتری ہو۔ ورنہ آج تک میں نے کسی لڑکی کو اپنے دل کا پتا نہیں دیا۔ ہمیشہ اسے اپنے دل سے دور ہی رکھا۔

میں کافی عرصہ سے آئی فون لینا چاہتی تھی مگر لے نہیں پا رہی تھی۔ اس لئے میں نے اپنی سالگرہ پر خود کو آئی فون کا تحفہ دینے کا فیصلہ کیا۔ فیصلہ تو میں نے کر لیا مگر اس پر عمل کرنا بہت مشکل تھا۔ پوکٹ منی سے پیسے جمع کرنا آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے میں بڑی مشکل سے پیسے جمع کرنے لگی۔ مین نے اس پیسے جمع کرنے کا اس لڑکے کو بتایا ہوا تھا۔ اس لئے وہ مجھے ہر وقت موٹیویٹ کرتا تھا کہ کوشش کرو۔ تم کر سکتی ہو۔ فکر نہ کرو۔ سالگرہ تک تم

ضرور پیسے اکٹھے کرلوگی۔

گو کہ میں سارے پیسے خود تو اکٹھے نہیں کرسکی مگر پاپا کو میری یہ کوشش بہت اچھی لگی۔ اس لئے انھوں نے میری سالگرہ کی رات آئی فون لینے کے لئے باقی کے پیسے مجھے برتھ ڈے گفٹ۔ کے طور پر دے دیئے۔ صبح جب اپنی سالگرہ والے دن میں اس سے ملی تو وہ لڑکا جس سے میں محبت کرتی ہوں میرے لئے کیک لے کر آیا۔ ہمارا پلین تھا کہ ہم مل کر آئی فون لیں گے۔

آئی فون لینے جانے سے پہلے اس نے مجھے کہا کہ اپنے پیسے مجھے پکڑا دو تا کہ وہ تم سے کہیں گر نہ جائیں۔ میں نے اپنے پیسے اسے پکڑا دیئے۔ پیسے پکڑ کر اس کی آنکھیں خوشی سے چمکنے لگیں۔ اس کی چمکتی آنکھیں دیکھ کر مجھے بہت خوشی ہوئی کہ یہ مجھ سے کتنی محبت کرتا ہے کہ اسے میرے پیسے اکٹھے کرنے کی مجھ سے بھی زیادہ خوشی ہو رہی ہے۔

پیسے لینے کے بعد اس نے مجھے مذاق سے کہا کہ میں انھیں رکھ لوں تو میں نے ہنستے ہوئے کہا کہ سوچنا بھی مت۔ بڑی مشکل سے اکٹھے کئے ہیں۔ اتنی آسانی سے کیسے دے دوں۔ یہ سن کر وہ بھی میرے ساتھ ہنسنے لگا۔ جب ہم موبائل شاپ پر گئے تو اس نے کہا کہ تم موبائل دیکھو۔ میرا والٹ گاڑی میں رہ گیا ہے۔ میں اسے لے کر آتا ہوں۔ مجھے شاپ پر کھڑا کر کے وہ واپس نہیں آیا۔ جب میں نے اسے فون کیا تو اس کا فون بند جا رہا تھا۔

میں ایک لمحے کے لئے بھی یہ نہیں سوچ سکتی تھی کہ وہ پیسے لے کر بھاگ گیا ہے۔ میں بہت دیر تک وہی اس کا اسی جگہ انتظار کرتی رہی۔ جب وہ کئی گھنٹوں تک نہیں آیا تو میں واپس گھر آ گئی۔ میں سارا راستہ روتی رہی۔ اس کا نمبر مسلسل بند جا رہا تھا اور مجھے سمجھ نہیں آ رہی تھی۔ میں ایک لمحے کے لئے بھی کچھ غلط نہیں سوچ سکتی تھی کیونکہ نا صرف ہمارا تعلق بہت مضبوط تھا بلکہ اس کا تعلق بھی ایک ایسے گھرانے سے تھا جو اچھا ہونے کے ساتھ

ضرور پیسے اکٹھے کرلو گی۔

گو کہ میں سارے پیسے خود تو اکٹھے نہیں کر سکی مگر پاپا کو میری یہ کوشش بہت اچھی لگی۔ اس لئے انھوں نے میری سالگرہ کی رات آئی فون لینے کے لئے باقی کے پیسے مجھے برتھ ڈے گفٹ کے طور پر دے دیئے۔ صبح جب اپنی سالگرہ والے دن میں اس سے ملی تو وہ لڑکا جس سے میں محبت کرتی ہوں میرے لئے کیک لے کر آیا۔ ہمارا پلین تھا کہ ہم مل کر آئی فون لیں گے۔

آئی فون لینے جانے سے پہلے اس نے مجھے کہا کہ اپنے پیسے مجھے پکڑا دو تاکہ وہ تم سے کہیں گر نہ جائیں۔ میں نے اپنے پیسے اسے پکڑا دیئے۔ پیسے پکڑ کر اس کی آنکھیں خوشی سے چمکنے لگیں۔ اس کی چمکتی آنکھیں دیکھ کر مجھے بہت خوشی ہوئی کہ یہ مجھ سے کتنی محبت کرتا ہے کہ اسے میرے پیسے اکٹھے کرنے کی مجھ سے بھی زیادہ خوشی ہو رہی ہے۔

پیسے لینے کے بعد اس نے مجھے مذاق سے کہا کہ میں انھیں رکھ لوں تو میں نے ہنستے ہوئے کہا کہ سوچنا بھی مت۔ بڑی مشکل سے اکٹھے کئے ہیں۔ اتنی آسانی سے کیسے دے دوں۔ یہ سن کر وہ بھی میرے ساتھ ہنسنے لگا۔ جب ہم موبائل شاپ پر گئے تو اس نے کہا کہ تم موبائل دیکھو۔ میرا والٹ گاڑی میں رہ گیا ہے۔ میں اسے لے کر آتا ہوں۔ مجھے شاپ پر کھڑا کر کے وہ واپس نہیں آیا۔ جب میں نے اسے فون کیا تو اس کا فون بند جا رہا تھا۔

میں ایک لمحے کے لئے بھی یہ نہیں سوچ سکتی تھی کہ وہ پیسے لے کر بھاگ گیا ہے۔ میں بہت دیر تک وہی اس کا اسی جگہ انتظار کرتی رہی۔ جب وہ کئی گھنٹوں تک نہیں آیا تو میں واپس گھر آ گئی۔ میں سارا راستہ روتی رہی۔ اس کا نمبر مسلسل بند جا رہا تھا اور مجھے سمجھ نہیں آ رہی تھی۔ میں ایک لمحے کے لئے بھی کچھ غلط نہیں سوچ سکتی تھی کیونکہ نا صرف ہمارا تعلق بہت مضبوط تھا بلکہ اس کا تعلق بھی ایک ایسے گھرانے سے تھا جو اچھا ہونے کے ساتھ

ساتھ مالی طور پر مضبوط بھی تھا۔

گھر آ کر میں کسی کو کیا بتاتی کہ میرے آئی فون کے پیسے کہاں گئے ہیں۔ اس لئے میں چپ کر کے اپنے کمرے میں چلی گئی اور روتے روتے سو گئی۔ جب سو کر اٹھی تو میں نے گھر والوں کو بتایا کہ پیسے مجھ سے کہیں گر گئے ہیں۔ گھر والوں نے تھوڑا ڈانٹا اور سمجھایا۔ لیکن بعد میں سب بھول گئے۔ لیکن میں بھول نہیں پا رہی تھی کہ میرے ساتھ ہوا کیا ہے۔ میں مسلسل اسے کالز کرتی رہی مگر اس کا موبائل بند جا رہا تھا۔

پھر کئی دن گزر جانے کے بعد میں حوصلہ کر کے اپنے کالج سے اس کے کالج چلی گئی۔ جہاں وہ مجھے لڑکوں کے ساتھ کھڑا ہوا مل گیا۔ جب میں نے اس سے بات کرنے کی کوشش کی تو اس نے مجھ دھکے دیتے ہوئے بات کرنے سے انکار کر دیا۔ میں نے اس کی بہت منتیں کیں کہ پلیز مجھے بتاؤ کہ بات کیا ہے؟ مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہی۔ اگر تمہیں پیسوں کی ضرورت تھی تو تم مجھ سے مانگ لیتے مگر میرے ساتھ کم سے کم ایسا تو نہ کرتے۔ اس نے بڑے تلخ لہجے میں کہا کہ مانگے تو تھے۔ تم نے کونسا دے دیئے تھے۔ میں نے اسے کہا کہ مجھے لگا کہ تم مذاق کر رہے ہو۔ اس نے کہا کہ اچھا تم یہاں سے جاؤ۔ میں فون پر بات کروں گا۔ میں واپسی پر سارا راستہ سوچتی رہی کہ وہ میرے ساتھ ایسے کیسے کر سکتا ہے۔ اس نے خود مجھ سے ایک لاکھ بار کہا تھا کہ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔

گھر آ کر جب رات کو میں نے اسے فون کیا تو اس نے کہا کہ مجھے پیسوں کی ضرورت تھی اس لئے میں پیسے لے کر وہاں سے چلا گیا۔ تم کہہ رہی تھی نا کہ اگر میں منہ سے مانگتا تو تم مجھے پیسے دے دیتی تو لو میں اب اپنے منہ سے مانگتا ہوں کہ مجھے پیسوں کی ضرورت ہے۔ مجھے مزید پیسے دو۔ کب دو گی پیسے۔ میں یہ سن کر رونے لگی۔ مجھے روتا ہوا سن کر وہ کہنے لگا کہ تم کتنی بھوکی ہو۔ پیسوں پر مر رہی ہو۔ لوگ تو محبت میں جان تک دے

دیتے ہیں۔ تم پیسے نہیں دے سکتی۔ جب میں نے یہ کہا کہ میرے پاس پیسے نہیں ہیں۔ ورنہ میں تمہیں ضرور دے دیتی۔ تو اس پر وہ کہنے لگا کہ اگر تم مجھ سے تعلق رکھنا چاہتی ہو تو پیسے دیتی رہو ورنہ مجھے تمہاری کوئی ضرورت نہیں ہے۔

سر۔۔۔ یہ ساری بات بتانے کے بعد میرے آپ سے چند سوالات ہیں۔ ہو سکے تو ان کا جواب دے دیں۔ تاکہ میرا درد کچھ کم ہو سکے۔ کیا اس لڑکے نے کبھی مجھ سے محبت کی ہی نہیں؟ اگر نہیں کی تو بغیر محبت کے لوگ محبت کے اتنے بڑے بڑے دعوے کیسے کر لیتے ہیں؟ کیا اس لڑکے کے نزدیک میری محبت کی کوئی ویلیو نہیں ہے؟ کیا اس کے لئے میرے جذبات کوئی معنی نہیں رکھتے؟ مجھے پتا ہے کہ وہ ایک لالچی لڑکا ہے مگر پھر بھی میرا دل اس سے کیوں جڑا ہے؟ اس سے دھوکہ کھانے کے بعد بھی میرا دل اس سے محبت کیوں کرتا ہے؟ مجھے اس کی یاد کیوں آتی ہے؟ میں اسے بھول کیوں نہیں پا رہی؟

میں نے یہ سب سن کر اس لڑکی کو جواب دیا کہ بڑے بڑے دعوؤں کے لئے محبت کی ضرورت نہیں بلکہ زبانِ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لڑکے کے پاس زبان تھی اس لئے اس نے بڑے بڑے دعوے کر دیے۔ محبت دعوے کرنے کا نہیں عمل کا نام ہے اور عمل بھی ایسا جس میں کسی کا نقصان شامل نہ ہو۔ ہر شخص کی اپنی ترجیحات ہوتیں ہیں۔ جن کے لئے پیسہ اہم ہو ان کے لئے دوسروں کے جذبات کوئی معنی نہیں رکھتے۔ آپ کا دل ایک لالچی اور دھوکے باز لڑکے سے اس لئے جڑا ہوا ہے کہ آپ کی اپنی زندگی ترجیحات سے خالی ہے۔ اپنی زندگی کی ترجیحات طے کریں۔ اس کا آپ کو یہ فائدہ ہوگا کہ جب کوئی آپ کی ترجیحات پر پورا نہیں اترے گا تو وہ آپ کے دل سے اتر جائے گا۔

پلازے والی لڑکی۔۔۔

پچھلے دنوں ایک لڑکی نے رابطہ کر کے پوچھا کہ سر۔۔۔ میں شادی شدہ ہوں اور میرے دو بچے ہیں۔ شوہر سے کسی بات پر ناراضگی کے بعد میں اپنے والدین کے گھر آ گئی تو میرے شوہر نے مجھے واپس لے جانے سے انکار کر دیا۔ اب میں بچوں کے ساتھ کئی ماہ سے اپنے والدین کے گھر رہ رہی ہوں۔ کچھ ماہ پہلے شوپنگ کے لئے جانا تھا تو میں نے کریم منگوا لی۔

کریم کا ڈرائیور ایک نوجوان لڑکا تھا۔ میں گاڑی میں چپ کر کے بیٹھی موبائل یوز کر رہی تھی کہ اس لڑکے نے مجھے میرے اچھے موبائل اور کپڑوں سے بھانپ کر کہا کہ اگر میں آپ سے ایک بات پوچھوں تو آپ برا تو نہیں منائیں گی۔ جی جی پوچھو۔ مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ میں نے جواب دیا۔ کیا آپ ہمیشہ کریم پر ہی جاتی ہیں یا خود بھی ڈرائیو کرتی ہیں؟ ڈرائیور لڑکے نے ڈرتے ڈرتے پوچھا۔ گھر میں گاڑی تو ہے مگر مین آج کل تھوڑی پریشان ہوں اس لئے ڈرائیونگ سے اوائیڈ کرتی ہوں۔ میں نے بولڈ ہو کر اسے جواب دیا۔

آپ یہی رہتی ہیں۔ جہاں سے میں نے آپ کو پک کیا ہے؟ شاید اس لڑکے میں میری پریشانی پوچھنے کی تو ہمت نہیں تھی۔ اس لئے اس نے بات کو بڑھاتے ہوئے مزید پوچھا۔ جی میں یہی رہتی ہوں۔ جس پلازے کے سامنے سے آپ نے مجھے پک کیا ہے وہ ہمارا ہے۔ اس کے پیچھے ہی میرا گھر ہے۔ میں نے جواب دیا۔ میں نے یہ ساری انفارمیشن لاشعوری طور پر شیئر کی تھی۔ تب تک مجھے یہ اندازہ نہیں تھا کہ کسی اجنبی کو اتنی انفارمیشن دینے

سے اس قسم کا مسئلہ بھی ہو سکتا ہے۔

پلازے والی بات سن کر اس لڑکے کی آنکھیں چمک اٹھیں۔ یہ ساری دکانیں اور اوپر کے فلائٹس بھی آپ کے ہی ہیں؟ ڈرائیور لڑکے نے مجھ سے پوچھا۔ پلازے میں سب کچھ آتا ہے۔ میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔ تب تلک میرے ذہن میں صرف یہ تھا کہ یہ لڑکا صرف کریم کا ڈرائیور ہے اور پتا نہیں دوبارہ کبھی میری اس سے بات ہوتی بھی ہے یا نہیں۔ مارکیٹ پہنچ کر جب میں اس لڑکے کی گاڑی سے اترنے لگی تو اس نے مجھ سے کہا کہ آپ میرا پرسنل نمبر رکھ لیں اور جب کبھی بھی آپ کو ڈرائیور کی ضرورت ہو تو مجھے کال کر لیں۔ میں نے اس کا نمبر اپنے موبائل میں سیّو کر لیا۔ تب مجھے یہ نہیں پتا تھا کہ کسی اجنبی کا نمبر موبائل میں سیّو کرنے سے یہ مسئلہ بھی ہو سکتا ہے۔ نمبر لینے کے کچھ دن بعد مجھے کہیں جانا تھا تو میں نے کریم کی بجائے اس لڑکے کو کال کر دی۔ وہ کہیں مصروف تھا مگر اس نے کہا کہ آپ مجھے پندرہ منٹ دیں میں سارے کام چھوڑ کر ابھی آ جاتا ہوں۔

پھر وہ لڑکا اپنے سارے کام چھوڑ کر پندرہ منٹ سے پہلے پہلے ہی میرے گھر کے باہر آ گیا۔ جہاں میں نے جانا تھا وہاں چھوڑنے کے بعد اس لڑکے نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کتنی دیر میں فری ہوں گی؟ تقریباً دو تین گھنٹے تک فری ہو جاؤں گی۔ میں نے جواب دیا۔ اس نے کہا کہ میں یہی ہوں۔ کہیں نہیں جاؤں گا۔ جب بھی آپ فری ہوں۔ مجھے کال کر دیں۔ میں آپ کو واپس چھوڑ آؤں گا۔

میں اس کی یہ بات سن کر چپ کر گئی۔ اس دن کے بعد اگر میں نے کہیں بھی جانا ہوتا تو میں اسے کال کر دیتی۔ وہ فوراً سے پہلے پہنچ جاتا۔ روز روز ایک ساتھ آنے جانے کی وجہ سے وہ مجھ سے کافی حد تک فریک ہو گیا۔ ایک دن اس نے مجھ سے پوچھا کہ جب آپ شادی شدہ ہیں اور آپ کے دو بچے ہیں تو آپ اپنے والدین کے ساتھ کیوں رہتیں

ہیں؟ اپنے شوہر کے ساتھ کیوں نہیں رہتیں؟ کافی حد تک تعلق بن جانے کی وجہ سے میں نے اسے بتا دیا کہ میں اپنے شوہر سے ناراض ہو کر آئی ہوں اور وہ مجھے واپس لے کر نہیں جا رہا۔

اس لڑکے نے آہستہ آہستہ پہلے میرا درد سنا اور پھر ایک دن کہنے لگا کہ میں نے آپ سے بات کرنی ہے۔ میں نے کہا کہ کرو کیا بات کرنی ہو تو اس پر وہ رونے لگا۔ کہنے لگا کہ مجھے آپ سے محبت ہو گئی ہیں۔ وہ شخص کتنا بدنصیب ہے جو اپنے بچوں کو باپ کا پیار نہیں دے رہا۔ میں کوئی ایسا ویسا لڑکا نہیں ہوں۔ میں آپ سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔ شادی کر کے میں آپ اور آپ کے بچوں کا سہارا بننا چاہتا ہوں۔

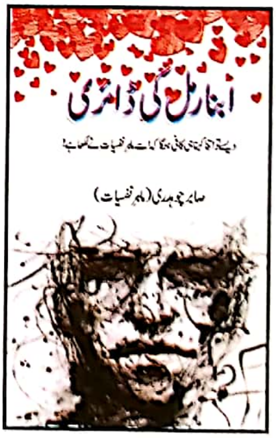
لڑکی کہتی ہے کہ سر میں اس کی بات سن کر ڈر گئی۔ میں نے کہا کہ تم اپنی عمر دیکھو اور میری عمر دیکھو۔ تم مجھ سے پورے پانچ سال چھوٹے ہو۔ ویسے بھی تمہارے گھر والے تمہاری شادی ایک دو بچوں کی ماں سے کیوں کریں گے؟ وہ مزید رونے لگا۔ کہنے لگا کہ میرے گھر والے ہیں۔ میں انھیں جیسے تیسے کر کے منا لوں گا۔ اگر وہ نہ بھی مانے تو بھی میں آپ سے شادی کر لوں گا۔ بس آپ اپنے شوہر سے طلاق لے کر مجھ سے شادی کر لیں۔ مجھے ایک موقع دیں۔ میں ساری عمر آپ کو کوئی دکھ نہیں دوں گا۔

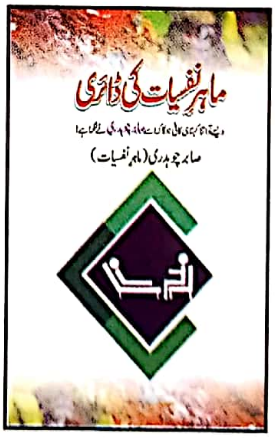
میں نے اس کی بات سنی اور کہا کہ مجھے سوچنے کا موقع دو۔ سر آپ کو پتا ہے کہ لڑکیوں کا دل کتنا کمزور ہوتا ہے؟ یہ لڑکوں کی آنسو دیکھ کر دھڑکنا بند کر دیتا ہے۔ میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا۔ مگر چونکہ میں چپ رہی اسے فوراً کوئی جواب نہ دیا تو وہ جب بھی مجھ سے ملتا ہے تو رونے لگتا ہے۔ میرے پاؤں پکڑ کر کہتا ہے کہ میں سچا ہوں میرا یقین کریں۔

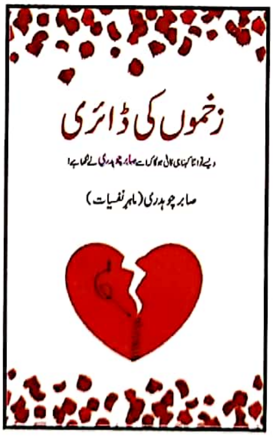
لڑکی کہنے لگی کہ سر میں کسی سے مشورہ لینا تو دور کی بات ہے یہ مسئلہ کسی کو بتا بھی نہیں سکتی۔ سوچ سوچ کر میرا ذہن سن ہو گیا ہے کہ آیا وہ لڑکا مجھ سے سچی محبت کرتا ہے یا

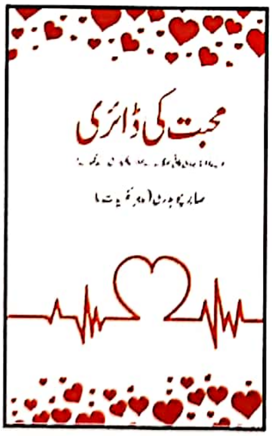
☎ 0345-4060430
✉ cabirchaudhary@gmail.com

ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ میں ماہر نفسیات ہوں
زخموں کو بڑی احتیاط سے سیتا ہوں---


ابنارمل کی ڈائری
صابر چوہدری (ماہر نفسیات)


ماہر نفسیات کی ڈائری
صابر چوہدری (ماہر نفسیات)


زخموں کی ڈائری
صابر چوہدری (ماہر نفسیات)


محبت کی ڈائری

ILM-O-IRFAN PUBLISHERS

Al-Hamd Market 40-Urdu Bazar Lahore.
37223584'37232336'37352332
www.ilmoirfanpublishers.com
ilmoirfanpublishers1@gmail.com
www.facebook.com/ilmoirfanpublishers

65CCA, Phase IV, D.H.A Lahore.
0331-4100827 | 0333-4067757
www.ilmoirfanpublishers.com
yasirfaraz94@gmail.com
Urduilmoadab | Lahorebookcity